

Vamos falar sobre Doenças Inflamatórias Intestinais ?



Doenças inflamatórias intestinais (DII) são doenças crônicas que inflamam os intestinos em intensidades variadas. Cerca de 10 milhões de pessoas no mundo vivem com alguma DII. O Dia Mundial da DII (**19/05**) foi idealizado em 2010 por organizações de pacientes que representam mais de 50 países nos cinco continentes e é coordenado pela Federação Europeia de Associações de Crohn e Colite Ulcerativa (EFCCA).



As principais DIIs são: **Doença de Crohn, Retocolite Ulcerativa e Colites Indeterminadas**. O processo inflamatório ainda não tem as suas causas muito bem definidas, mas é sabido que existem pessoas que apresentam uma predisposição para as inflamações. Isso sugere que o sistema imunológico reage de uma forma exagerada à presença das bactérias que compõem naturalmente a flora intestinal.

A campanha "maio roxo" objetiva trazer maior conscientização sobre os efeitos das DII, inclusive na vida profissional.

Alguns sintomas das DIIS:

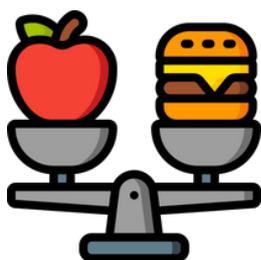
- Desconforto abdominal;
- Sensação de barriga estufada;
- Dor;
- Cólicas;
- Alternância entre períodos de diarreia e de prisão de ventre;
- Flatulência (gases) exagerada;
- Sensação de esvaziamento incompleto do intestino.



Os sintomas podem piorar depois da ingestão de certos alimentos, como cafeína, álcool e comidas gordurosas.

A doença inflamatória intestinal é um problema crônico que vai acompanhar o indivíduo durante toda a sua vida. Isso porque ainda não existe cura para essa condição, mas é possível evitar que as crises aconteçam.

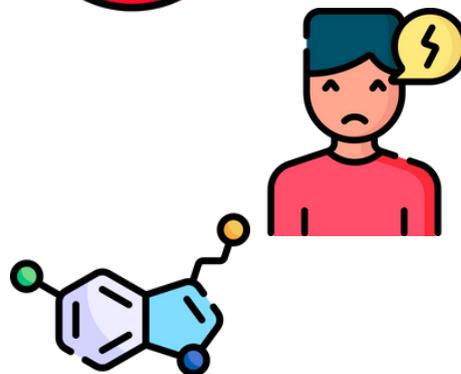
Uma das formas de fazer isso é observar quais são os gatilhos dessas crises. Por exemplo, no caso da alimentação, identificar os alimentos que favorecem a doença inflamatória é importante para adequar a dieta e evitar os sintomas. A psicoterapia também pode ser uma aliada importante.



Algumas políticas e estratégias abrangentes no local de trabalho que levem em consideração as situações de pessoas com doenças crônicas, como a DII, têm um impacto geral positivo.

Causas possíveis:

- Motilidade anormal do intestino delgado durante o jejum, contrações exageradas depois da ingestão de alimentos gordurosos ou em resposta ao estresse;
- Níveis elevados de neurotransmissores (como a serotonina, por exemplo) no sangue e no intestino grosso;
- Infecções e processos inflamatórios;
- Depressão e ansiedade.



Recomendações para lidar melhor com as DIIs:

- Faça uma lista dos alimentos que possam estar associados ao aparecimento das crises e evite-os;
- Adote uma dieta com baixo teor de gordura e rica em fibras, evitando os vegetais que aumentam a produção de gases;
- Evite ingerir bebidas alcoólicas, cafeína e cigarro;
- Procure não mascar chicletes nem chupar balas que contenham sorbitol (adoçante sintético);
- Mantenha um programa diário de exercícios físicos;
- Procure ajuda psicológica.



Fontes: Dr. Dráuzio Varella

Federação Europeia de Associações de Doença de Crohn e Colite Ulcerativa