



## FIBRAS E ÁGUA. POR QUÊ?

**Todos nós já ouvimos um dia que devemos preferir a alimentação com fibras e ingerir muita água.** Mas afinal o que significa tal dogma – sim um verdadeiro dogma – da recomendação nutricional?

Vamos em primeiro lugar falar das **fibras: presentes em todos os vegetais**, são substâncias de estrutura molecular pesada e, por isto mesmo, **com grande capacidade de absorver água**. Mais ainda: como nós não temos capacidade de digerir e absorver tais substâncias, elas permanecem dentro do sistema digestivo cumprindo sua principal missão – absorver água. Mal comparando, é como se tivéssemos comido esponja.

**E também eliminando o excesso de glicose e colesterol.**

E a água? É bem simples: **a água ingerida será absorvida no sistema digestivo e vai para a corrente sanguínea** e, desta forma, distribuída para todos as células do corpo, **suprindo as necessidades de água em todo o organismo. Até que a sede seja saciada.**

A partir daí, **a água ingerida em excesso tenderá a ser eliminada do organismo, pelos rins e também pelas fezes**. E, se tivermos uma grande quantidade de fibras ingerida, estas mesmas **fibras vão ajudar a reter a água nas fezes**. Como consequência, fezes mais hidratadas, mais macias, mais volumosas, mais fácil de serem eliminadas.

**Na verdade, um mecanismo bem natural, simples e lógico para corrigir a prisão de ventre, entre outras funções na manutenção da saúde.**

**Dr. Ronaldo Salles**  
Coloproctologista