

## Há também um fator genético

A primeira prioridade é a água para quem sofre de obstipação. Cada pessoa deve beber 1,5 litros de água por dia “mas ninguém o faz”, lamenta-se a nutricionista Alexandra Quaresma.

Já a flatulência “é mais uma questão genética que pode ser agravada com alimentos”, explica. Sabemos que há alimentos como as leguminosas ou a couve-flor, por exemplo, que aumentam esse problema, tal como o sistema nervoso, embora cada pessoa seja um caso, conclui a nutricionista.

O que é difícil é saber quais são os alimentos que são mais agressivos e causam o mal-estar.

No entanto, “há conselhos gerais, como a ingestão de água, produtos hortícolas e fruta”, recomenda. Refere ainda que os problemas são distintos conforme as faixas etárias e que as pessoas devem aconselhar-se e seguir a roda dos alimentos. Esta indica, também, as quantidades que devem ser ingeridas.

A título de exemplo, a nutricionista faz questão de recordar que as batatas não devem ser postas de lado. Deve colocar-se sempre batatas na sopa, fazendo parte como os legumes, não em grande quantidade, “mas a batata faz a ligação”. “Há



Difícil é saber quais são os alimentos que são mais agressivos e causam mal-estar a cada pessoa”

**Alexandra Quaresma**  
Nutricionista

muita coisa que ainda não se conhece bem”, afirma, mas remata: “Sabe-se que esta alimentação, como a que referi da roda dos alimentos faz bem às pessoas”.