

É NECESSÁRIO EVITAR NOZES, SEMENTES, MILHO OU PIPOCA NA DOENÇA DIVERTICULAR DOS CÓLONS?

Desde 1950 tem sido recomendado evitar a ingestão destes alimentos, com o intuito de reduzir as complicações. Aproximadamente 1/3 dos americanos desenvolvem doença diverticular ao longo da vida. São pequenas bolsas na parede do intestino grosso e, a teoria, é que o material poderia se impactar no interior e causar inflamação e infecção. Em 2008 porém, um estudo publicado na revista da Associação Médica Americana questionou esta recomendação, e sugeriu que estes alimentos na verdade, diminuir esses riscos. Embora o mecanismo exato do aparecimento dos divertículos não esteja bem entendido, sabe-se que está relacionado com interações complexas entre a estrutura do cólon, a motilidade intestinal, a dieta e fatores genéticos. A maioria dos pacientes é assintomática mas, ¼ dos pacientes desenvolverão complicações, como náuseas, vômitos, cólicas e sangramento. Os protocolos sugerem que comer alimentos com alto teor de fibras é a única recomendação frequente na literatura médica, contudo sem dados científicos para suportar esta recomendação. A eliminação de alimentos específicos da dieta não está recomendada. É geralmente aceito que uma alimentação com alto teor de fibras seja recomendado, contudo, evitar nozes, sementes e caroços não é necessário.

[http://www.andjrnl.org/article/S2212-2672\(13\)00468-1/pdf](http://www.andjrnl.org/article/S2212-2672(13)00468-1/pdf)