**EXPLICACIÓ DE L’ACTIVITAT**

Heu d’anar llegint el següent text i contestar les preguntes en groc. Podeu buscar informació a internet. Una pàgina web que us servirà és la següent: <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/cancer/viure-amb/nutricio/alimentacio-simptomes/#bloc9>

On hi ha dues pestanyes al final de la llista: una de diarrea i una de restrenyiment.

**RESTRENYIMENT**

Es considera restrenyiment quan la freqüència de defecació és menor de 3 cops/setmana. Aquest no és un criteri suficient per sí mateix, ja que molt pacients amb restrenyiment tenen una freqüència de defecació normal, però és amb molèsties, esforç exagerat, deposicions dures o sensació d’evacuació incompleta. És freqüent en la població; es calcula que aproximadament el 18% de la població ho pateix. És més freqüent en dones i persones grans.

**Causes:**

* 1. Trastorns de la motilitat: Aquesta alteració es pot produir com a conseqüència d’una lesió obstructiva del còlon per alguna patologia.
* 2. Fàrmacs
* 3. Algunes malalties cròniques poden associar-se al restrenyiment.

Tractament

Ha de ser individual i en funció de la durada i gravetat. El tractament inicial acostuma a ser dietètic i fonamentat en un major consum de fibra. La fibra insoluble es degrada poc, reté aigua, augmenta la motilitat intestinal i això fa que augmenti el pes de la femta.

1. Busqueu exemples d’aliments amb fibra:

Sembla ser que amb un augment de la fibra en la dieta, s’atenua una mica el problema. La fibra millora el restrenyiment perquè augmenta el pes de la femta, augmenta la freqüència de defecacions i redueix el temps del trànsit intestinal.

1. Busqueu altres recomanacions per a millorar el restrenyiment són:

**DIARREA**

La diarrea es defineix com un augment del pes de les deposicions, acompanyada de disminució de la consistència i d’un augment de la freqüència de defecació.

1. Quan es considera diarrea aguda?
2. I diarrea crònica?

La freqüència intestinal normal varia entre 3 cops/setmana i 3 cops/dia, depenent de diversos factors:

* + del contingut de fibra,
	+ ingestió de medicaments,
	+ exercici físic,
	+ estrès,

Causes més freqüents de la diarrea aguda:

* + Agents infecciosos
	+ Ingestió de fàrmacs o toxines.

La diarrea crònica requereix un estudi diagnòstic detallat. En la majoria dels casos, la seva causa serà un síndrome d’intestí irritable.

**Tractament**

Existeix un tractament amb dieta i en episodis més severs un *tractament farmacològic* on poden administrar-se fàrmacs antidiarreics.

1. Busqueu informació sobre recomanacions per tractar la diarrea i quins aliments hem d’ingerir quan tenim diarrea: