

# bwin headquarters - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: bwin headquarters

---

**Viajar pode ser maravilhoso. É uma oportunidade para deixar de lado suas rotinas rotineiras e ver lugares diferentes, comer alimentos 3 diferentes e dormir **bwin headquarters** travesseiros diferentes. Também pode ser terrível por essas mesmas razões.**

E às vezes você fica constipado.

"Para um 3 grande número de pessoas, viajar para o trabalho ou férias pode estar associado ao início de nova constipação ou à 3 exacerbação de constipação pré-existente", diz o Dr John Carroll, gastroenterologista no Hospital Universitário MedStar Georgetown.

É verdade que a emoção e 3 a desordem que tornam a viagem divertida podem também perturbar nossos sistemas digestivos.

"Nossos intestinos adoram rotina", diz a Dra Erin 3 Toto, professora assistente clínica de medicina na Universidade da Pensilvânia. "Quando estamos de férias, todo o seu ritmo circadiano é 3 jogado fora e isso pode realmente impactar a função intestinal."

Perguntamos a especialistas por que tantas pessoas ficam presas quando viajam 3 e o que podemos fazer para prevenir.

## O que é constipação?

"Constipação, de fato, tem muitas definições diferentes", diz Toto. Clinicamente, 3 ela diz, é considerada "fezes duras, movimentos intestinais infrequentes e dificuldade **bwin headquarters** passar fezes".

O que "infrequente" significa pode variar de 3 pessoa para pessoa. Ter movimentos intestinais de três vezes ao dia a três vezes por semana é considerado dentro do 3 alcance normal, diz Toto.

Geralmente, o número de movimentos intestinais é menos importante do que como você se sente. "A maioria 3 das pessoas tem um senso razoável do que é o seu ponto de equilíbrio normal" quando se trata de defecar, 3 diz o Dr Keith Summa, professor assistente de gastroenterologia e hepatologia na Escola de Medicina Feinberg da Universidade Northwestern.

## Quem 3 sofre de constipação de viagem?

"Muito pessoas!", diz o Dr David Poppers, professor de medicina no NYU Langone Health. "Isso acontece 3 com seus amigos, colegas, vizinhos, família, a tripulação de voo, pessoas **bwin headquarters** seu hotel."

Embora muitos viajantes experimentem constipação, Poppers diz 3 que é mais provável que ocorra **bwin headquarters** pessoas com condições como doença celíaca, constipação crônica ou transtornos da interação intestino-cérebro 3 (DGBIs) como síndrome do intestino irritável.

## Por que nos constipamos quando viajamos?

**Desidratação.** Uma das causas mais comuns de constipação de 3 viagem é a desidratação, diz Toto.

Essa seca pode ser tanto voluntária quanto involuntária. Seja uma viagem rodoviária ou um voo 3 longo na poltrona do lado, as pessoas tendem a restringir a quantidade de líquido que consomem quando viajam porque elas 3 podem não ter acesso fácil a um banheiro, diz Toto.

Mesmo que você não esteja intencionalmente evitando líquidos, o voo pode 3 ser particularmente desidratante porque o ar que circula dentro de um avião contém quase nenhuma umidade.

Essa desidratação pode interromper nossos 3 padrões intestinais habituais. "Um dos primeiros lugares **bwin headquarters** que o corpo procura reivindicar água faltante é no urina e nas 3 fezes", explica Toto. Quando demasiada água é removida das fezes, elas se tornam duras e secas, o que dificulta a 3 passagem.

**Mudanças na dieta.** Quando viajamos, tendemos a comer diferente do que faríamos **bwin headquarters** casa. "As pessoas tendem a consumir mais 3 alimentos processados do que costumam e menos alimentos ricos **bwin headquarters** fibra, o que pode levar à constipação", diz Carroll. Além 3 disso, ele diz, as pessoas tendem a consumir mais álcool e cafeína quando viajam, o que pode ser desidratante e, 3 portanto, exacerbar a constipação.

## Práticas recomendadas, insights expertos e respostas às suas perguntas sobre como viver uma boa vida

Assine nossa newsletter 3 semanal

**Atividade física reduzida.** O movimento regular é essencial para movimentos intestinais saudáveis. 3 A atividade física "envia sinais para o trato intestinal para manter as coisas **bwin headquarters** movimento", explica Poppers. Quando as pessoas 3 se movem menos – talvez estejam presas **bwin headquarters** um avião ou **bwin headquarters** um carro, ou não estejam fazendo **bwin headquarters** rotina 3 de exercícios habitual – elas têm mais probabilidade de ficar presas. "Ser mais sedentário pode realmente desacelerar as coisas", diz 3 Poppers.

**Jet lag.** Viajar por fusos horários pode deslocar nosso relógio interno e desorganizar os ritmos naturais do corpo, diz Summa. 3 "Seu relógio corporal se desalinha com o do ambiente", ele explica. Você está comendo e dormindo **bwin headquarters** horários **bwin headquarters** que 3 o seu corpo não espera, e o seu sistema de repouso e digestão é deslocado, o que resulta **bwin headquarters** constipação 3 e outros problemas gastrointestinais.

**Ansiedade.** A viagem geralmente vem com muita ansiedade. Há o estresse de, por exemplo, chegar a tempo 3 no aeroporto, fazer check-in, lidar com membros da **bwin headquarters** família que se juntaram a esquemas de marketing multinível recentemente. Esses 3 fatores estressantes podem impactar o intestino e manifestar-se **bwin headquarters** constipação **bwin headquarters** algumas pessoas, diz Summa.

## O que podemos fazer para 3 prevenir a constipação de viagem?

**Hidratação.** Como a desidratação é uma das principais causas de constipação, uma das melhores coisas que 3 você pode fazer para preveni-la é ficar bem hidratado. Toto recomenda beber muita água nos dias anteriores à **bwin headquarters** viagem 3 para garantir que esteja completamente hidratado quando embarcar.

**Prática.** Para alguns, usar um banheiro diferente do seu próprio pode ser estressante. 3 Summa diz que para essas pessoas, pode ser útil fazer alguns exercícios antes.

"Experimente usar banheiros públicos perto de **bwin headquarters** casa 3 nas semanas que antecedem a viagem para acostumar o seu corpo a isso e aliviar parte da ansiedade de estar 3

**bwin headquarters** um ambiente diferente", diz ele.

**Ir!** Uma das maiores falhas ao viajar é não ir ao banheiro quando precisa. Talvez 3 você esteja **bwin headquarters** um quarto de hotel lotado ou **bwin headquarters** um pequeno Airbnb e prefira segurar até que ninguém esteja 3 por perto ou tenha mais privacidade. Mas isso pode apenas piorar a constipação. "Sempre lembro às pessoas: todos defecam", diz 3 Toto.

## Como tratar a constipação de viagem?

**Hábitos regulares.** Se você não estiver preparado e começar a se sentir constipado **bwin headquarters** 3 uma viagem, tente voltar a uma rotina saudável. "Mantenha-se hidratado, mantenha uma dieta rica **bwin headquarters** fibra e mantenha a maior 3 atividade física possível", diz Carroll.

**Medicação.** Se você estiver obtendo água, fibra e movimento e ainda precisar de ajuda, existem uma 3 série de produtos de alívio da constipação disponíveis sem receita médica que podem ajudar. Os especialistas recomendam medicamentos como MiraLax 3 ou Dulcolax.

**Saber quando procurar ajuda.** Embora a constipação de viagem seja extremamente comum, Poppers diz que é importante prestar atenção 3 às reações do seu corpo para garantir que não haja nada de mais sério acontecendo. Se notar uma mudança significativa 3 no padrão dos seus movimentos intestinais – se eles forem notavelmente maiores, menores ou mais ou menos frequentes – talvez 3 queira falar com um médico.

Outros sinais de alerta, diz Popper, incluem sangue nas fezes, dor abdominal e perda de peso 3 involuntária. "Você pode precisar de exames adicionais, como exames sanguíneos, uma avaliação direta ou uma colonoscopia", ele diz.

A Associação de Futebol disse que o meio-campista recebeu permissão para deixar a Alemanha e participar da "questão familiar urgente" 0 na quarta, um dia após os sorteios ingleses com Eslovênia. O parceiro do atacante teve uma criança pequena no avião 0 Foden está pronto pra voltar à base inglesa **bwin headquarters** Blankenhain; ainda não se sabe ao certo como ele vai começar 0 contra Eslováquia

Declan Rice e Kieran Trippier não fizeram parte do grupo de treinamento principal na quinta-feira. O foco tem sido 0 a gestão da carga, sem nenhuma sugestão que o arroz s três primeiros jogos Inglaterra jogaram todos os minutos é 0 um problema com lesões - trippier está começando no lado esquerdo vem gerenciando uma panturrásia problemas Ambos jogadores são esperado 0 para ser apto à Eslováquia (veja abaixo).

---

### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: bwin headquarters

Palavras-chave: **bwin headquarters - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-12