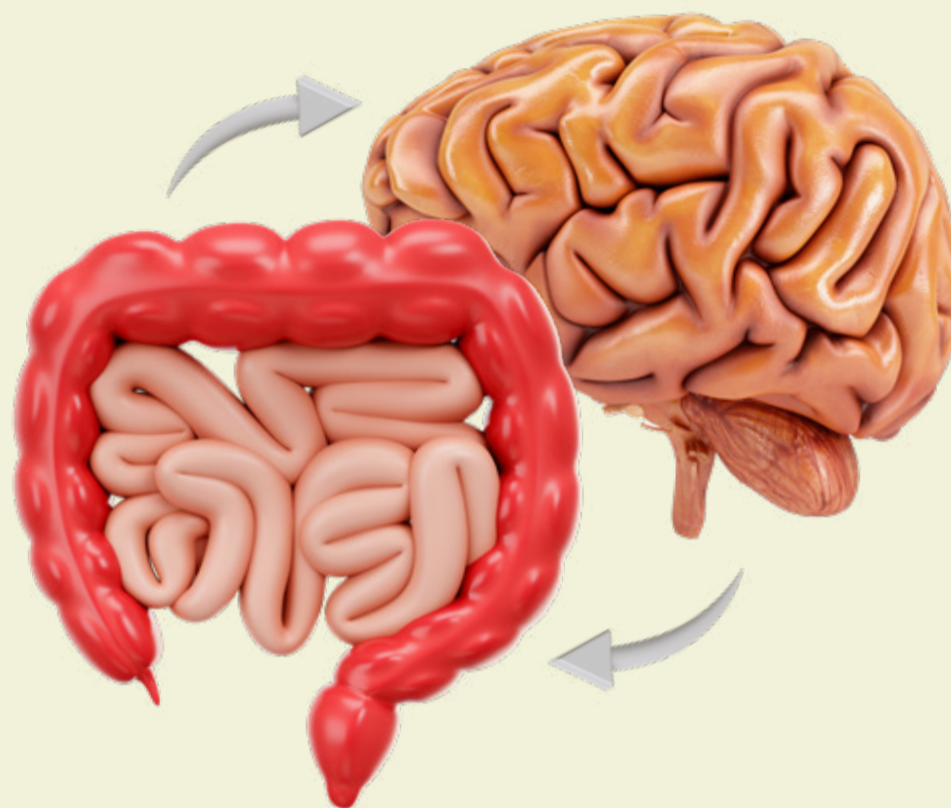


A RELAÇÃO INTESTINO X CÉREBRO

Considerado nosso “segundo cérebro”, o intestino exerce um papel significativo na saúde mental. Revestido por uma imensa rede de células nervosas, ele é responsável por produzir vários neurotransmissores e, ao contrário dos demais órgãos, que apenas recebem informações vindas do cérebro, a rede neuronal do intestino também envia informações e é capaz de interferir em nossa atividade mental.

Aliada a essa rede está a microbiota intestinal (ou flora intestinal), composta por um grande número de bactérias que podem ou não ter uma ação benéfica. Além de estimular o sistema imunológico, a microbiota produz substâncias que são absorvidas pelo corpo e, por sua vez, geram efeitos em nosso corpo que serão ou não bem-vindos.

Exemplificando o impacto da saúde intestinal no cérebro, a serotonina é um dos principais neurotransmissores responsáveis pela sensação de satisfação e bem-estar. Acredita-se que cerca de 90% da sua produção seja realizada pelo intestino. Conseqüentemente, o desequilíbrio da saúde intestinal tem sido associado a algumas condições de saúde mental, como depressão e ansiedade.



E do que depende a saúde intestinal? Como todo corpo, ela depende de bons hábitos de vida e de uma boa saúde mental.

É evidente a necessidade de se ter uma alimentação saudável. Quanto mais natural e variado for o alimento consumido, melhor será a oferta de nutrientes e mais diversificadas serão as bactérias benéficas do intestino.

Além dos cuidados com a alimentação, o estresse também interfere na redução da produção de neurotransmissores pelo intestino, influenciando o humor. A prática de exercícios físicos e meditação podem auxiliar na redução do estresse, o que reflete positivamente também na microbiota.

Sendo assim, cuidar do estilo de vida e ter bons hábitos alimentares são ações que contribuem para uma relação ainda mais harmônica entre intestino e cérebro, um eixo fundamental na melhoria da qualidade de vida.

DICAS PARA MELHORAR A MICROBIOTA INTESTINAL E MANTER A SAÚDE DO INTESTINO

O consumo de fibras, associado à boa hidratação, é recomendado para o bom funcionamento do intestino, bem como para o desenvolvimento de uma microbiota saudável.

Evite alimentos industrializados, com excesso de conservantes e adoçantes artificiais. Prefira alimentos in natura e pouco processados.

Polifenóis, encontrados em algumas frutas e vegetais, chá, café, vinho tinto e chocolate amargo, podem aumentar a diversidade de bactérias na microbiota, o que favorece o ambiente.

Alimentos ricos em gordura saturada, bebidas alcoólicas e refrigerantes foram associados à diminuição da diversidade de bactérias saudáveis da flora.

Caso necessite tomar antibiótico, capriche na alimentação e procure fazer reposição de lactobacilos para proteger a flora, que é diretamente afetada pelo medicamento.

FONTES

<https://www.irpp.com.br/saude/entenda-a-conexao-entre-cerebro-e-intestino/>

<https://www.sallet.com.br/por-que-o-intestino-e-considerado-o-segundo-cerebro/>

<https://www.bbc.com/portuguese/geral-45664504>

<https://lpfbrasil.com.br/sistema-nervoso-enterico-e-a-relacao-com-a-saude-emocional/>

<https://vidasaudavel.einstein.br/flora-intestinal/>