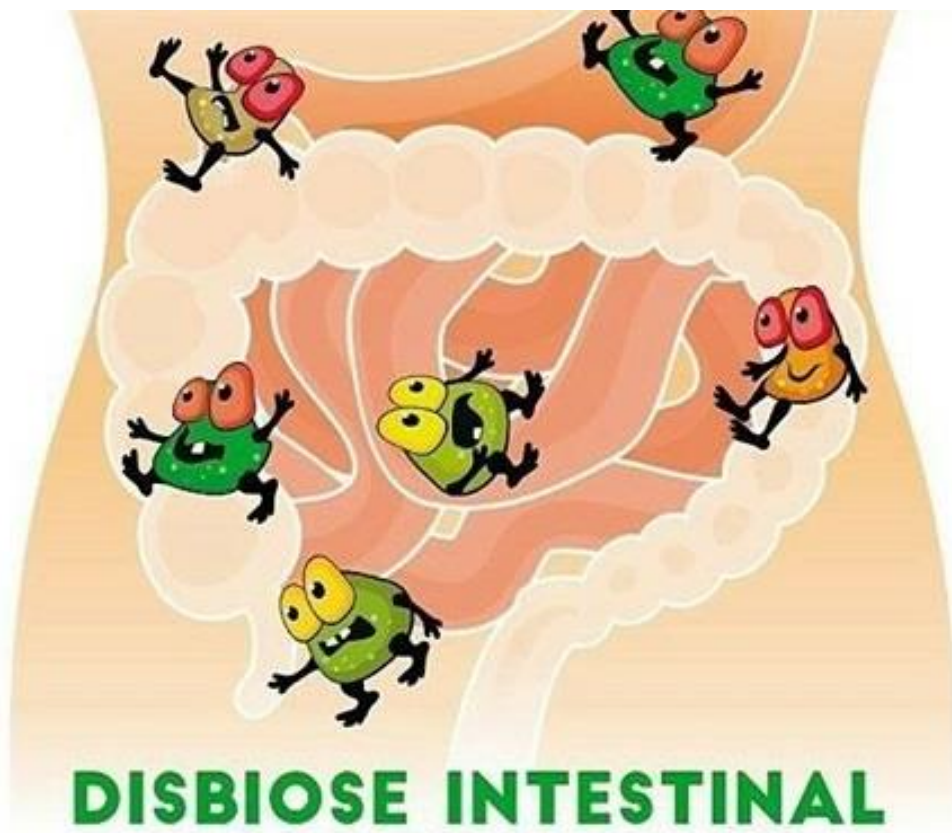




VEROCARD

o verdadeiro benefício



DISBIOSE INTESTINAL

COMO ESTÁ A SAÚDE DO SEU INTESTINO?

Nutricionista Leticia Jatobá Clemente

CRN-3 21973

Como Está a Saúde do Seu Intestino?

Fundamental para o funcionamento de praticamente todo o organismo, o intestino é a porta de entrada dos nutrientes para o corpo. Daí a importância de avaliá-lo bem, em todo e qualquer tratamento de saúde, conhecendo os fatores de risco e os alimentos naturais mais indicados para mantê-lo saudável.

A **disbiose intestinal** é um desequilíbrio da flora bacteriana **intestinal** que reduz a capacidade de absorção dos nutrientes causando carência de vitaminas. Este desequilíbrio é causado pela diminuição do número de bactérias boas do **intestino** e aumento das bactérias "ruins".

Sem dúvida este é **um dos órgãos vitais que mais influencia em nossa saúde**. Participante do sistema digestório, o intestino de um adulto tem cerca de 250 m² de área (para se ter uma ideia, este tamanho de área é maior do que uma quadra de tênis!). Tudo isso para que ele exerça da melhor maneira os papéis fundamentais que tem sobre a digestão.

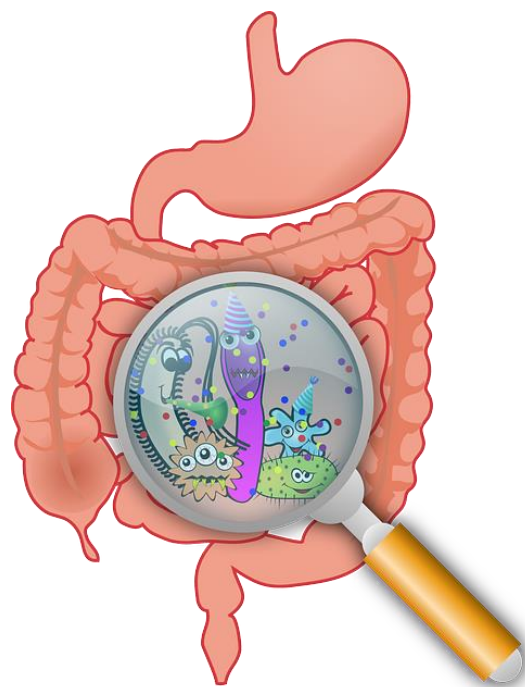
É subdividido em dois tipos, de acordo com suas funções:

- **intestino delgado**: que libera enzimas para digestão e absorve os nutrientes;
- **intestino grosso**: que absorve água e outros nutrientes restantes, que não foram absorvidos no delgado, ao mesmo tempo em que forma as fezes (que nada mais são do que uma mistura de água, fibras, restos alimentares, bactérias e toxinas).

O **papel do intestino vai muito além de uma simples digestão**. Ele é a porta de entrada dos nutrientes que serão distribuídos por todo o organismo. **Daí a importância de que ele esteja sempre saudável, e para isso, a alimentação natural e integral é fundamental.**

Fatores que afetam a saúde do intestino:

- ✓ **falta de alimentos à base de fibras, como grãos integrais** por exemplo: sem eles, não há estímulo suficiente para formação das fezes e nem para a manutenção dos probióticos (bactérias "saudáveis") do intestino;
- ✓ **poucas verduras, legumes e frutas frescas** na alimentação: além desses alimentos serem ricos em fibras, a maioria deles contém prebióticos e substâncias bioativas capazes de manter a microbiota equilibrada e a integridade da parede intestinal;
- ✓ **excesso de alimentos refinados** (à base de açúcar e/ou farinha de trigo branca, como pães, bolos e massas refinadas, doces convencionais etc): eles estimulam o crescimento de fungos, leveduras e bactérias maléficas no intestino, causando problemas como constipação (que pode trazer doenças como o câncer de cólon);



- ✓ **excesso de proteínas como as de carnes vermelhas, leite e derivados:** em grande quantidade no intestino, eles podem sofrer putrefação e desequilibrar a microbiota intestinal;
- ✓ **excesso de alimentos gordurosos** (frituras, folheados, frango com pele, carnes gordurosas, doces à base de cremes e outros): também afetam a microbiota intestinal;
- ✓ **bebidas alcoólicas:** causam inflamação na mucosa do intestino, prejudicando a absorção dos nutrientes e a eliminação de toxinas;
- ✓ **pouca mastigação:** faz com que o alimento chegue ao intestino em tamanho muito grande, agredindo assim a parede intestinal. Isso aumenta o risco de má absorção e de alergias alimentares;
- ✓ **excesso de líquidos durante as grandes refeições** (como almoço e jantar): afeta a digestão estomacal (dilui o suco gástrico), fazendo com que o alimento chegue ao intestino mal digerido e se torne um “agressor”, causador de alergias alimentares e má absorção;
- ✓ **pouca ingestão de líquidos ao longo do dia**, longe das principais refeições: dificulta a formação do bolo fecal.

Alimentos que Melhoram a Saúde Do Seu Intestino:

- 🍌 **grãos integrais (arroz integral, quinoa, linhaça, feijão, soja, lentilha, grão de bico etc), frutas, verduras e legumes frescos:** eles têm papel fundamental na integridade da parede intestinal, no equilíbrio da microbiota e na formação das fezes;
- 🍌 **alimentos ricos em prebióticos** (substâncias que participam do crescimento dos probióticos no intestino): **banana verde, chicória, cebola, aspargos;**
- 🍌 **inibidores de crescimento de fungos, leveduras e bactérias malélicas:** **alho, semente de abóbora, alecrim, gengibre, canela;**
- 🍌 **alimentos orgânicos** em geral: para diminuir a exposição do intestino a toxinas como os agrotóxicos;
- 🍌 ingestão adequada de **água mineral.**

Os Alimentos que você consome é o que determina sua flora intestinal

