



Intestino

trabalhando em 3, 2, 1...

Ele é a primeira linha de defesa contra as agressões externas. Ou seja, quando está saudável e funciona bem, nos protege de infecções e várias doenças — como o câncer. Assim, é importante apostar em alimentos que dão aquela forcinha para que o órgão desempenhe as suas funções.

Confira a lista de aliados

por | *Kaká Fernandes*
foto | *Diego Rousseaux*

Pouca gente se preocupa com a saúde do intestino. Um erro muito grave, já que o órgão é responsável pela absorção de todos os nutrientes de que o corpo necessita. Em seu trabalho normal, os alimentos devem percorrer todo o sistema digestório a uma velocidade metabólica ideal, para que o bolo fecal não fique retido em nenhuma parte do trajeto por mais tempo que o necessário. Lá também se encontra 90% da produção de serotonina — neurotransmissor responsável pela sensação de bem-estar. Isso significa que estar de bem com o intestino melhora até o humor. E não é só: os microrganismos que compõem a microbiota do órgão desempenham um papel importante no sistema imunológico. Isso porque, além de sua ação protetora contra a entrada de corpos estranhos, o intestino possui grande parte das imunoglobulinas, que são as células de defesa do organismo.

Segundo cérebro

O intestino também é chamado assim porque agrega a maior quantidade de neurônios fora do cérebro e produz diversos neurotransmissores (como a serotonina, já citada). “Ele abriga uma população de trilhões de microrganismos e a sua composição pode fazer a diferença na saúde”, diz Francisco Eduardo Silva, proctologista do Hospital Adventista Silvestre, do Rio de Janeiro (RJ). Por meio dele, comandamos inúmeras funções do nosso organismo: hormonal, neuronal, imunológica e nutricional. Os seres microscópicos que habitam o órgão também foram classificados como o segundo genoma humano. Segundo uma pesquisa publicada na revista *Nature Communications*, a microbiota tem papel fundamental na nossa saúde. “A grande quantidade de bactérias intestinais pode alterar os genes de maneira positiva ou negativa, dependendo da combinação. Isso explica como a saúde intestinal está relacionada ao câncer, às doenças neurológicas — como o Parkinson — e às hormonais”, define Fabio Thuler, médico especialista em gastroenterologia e professor do grupo de estômago e obesidade da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa, de São Paulo (SP).

ATENÇÃO!

Alimentos refinados, ricos em açúcar, aditivos químicos, edulcorantes, gorduras trans e hidrogenadas, bebidas alcoólicas, chá-preto e chocolate devem ser consumidos com muita moderação. Eles são absorvidos rapidamente pelo organismo e aumentam a quantidade de insulina, levando ao acúmulo de gordura. Isso demanda uma absorção de água maior, e as fezes acabam ficando mais ressecadas. Já a carne vermelha em excesso expõe o intestino a grandes quantidades de nitritos e nitratos, que também são prejudiciais. “Há alguns estudos que mostram que a alta ingestão de glúten faz mal à microbiota intestinal”, acrescenta Orion Araújo, nutricionista clínica, funcional e esportiva, do Rio de Janeiro (RJ).

O intestino é responsável pela absorção de todos os nutrientes de que o corpo necessita. Além disso, o sistema digestório é onde se produz 90% da serotonina, neurotransmissor responsável pela sensação de bem-estar

O corpo fala

Sendo assim, se há um desequilíbrio nesse sistema, o próprio órgão trata de avisar. Entre os sintomas mais comuns, estão inchaço, sensação de peso, gases e constipação. De acordo com dados da Federação Brasileira de Gastroenterologia (FBG), 20% da população ocidental apresenta prisão de ventre. A incidência desse mal costuma ser maior nas mulheres — além das alterações hormonais, o fator psicológico, que muitas vezes as impede de evacuarem em locais públicos, explica o motivo. “Para um bom funcionamento do intestino, o número de idas ao banheiro deve estar em torno de três vezes ao dia, pelo menos três vezes por semana”, afirma Eduardo Antônio André, médico gastroenterologista e membro da Federação Brasileira de Gastroenterologia (FBG), de São Paulo (SP). Outros fatores que também atrapalham o bom andamento do órgão são a pouca ingestão de água, a má alimentação, o sedentarismo, a obesidade e o estresse. “A prática regular de exercícios físicos estimula os movimentos intestinais. Já o estresse leva a pessoa a ignorar o reflexo de evacuação, deixando a ida ao banheiro para mais tarde”, explica Larissa Cohen, especialista em nutrição clínica e oncológica, do Rio de Janeiro (RJ). Como consequência, podem surgir constipação crônica, hemorroidas, fissuras anais, diarreias frequentes e câncer colorretal, devido ao maior tempo de exposição da mucosa intestinal a substâncias cancerígenas.

Probióticos X prebióticos

Nem todas as bactérias que habitam o nosso corpo são ruins. Existem as benéficas, que, em conjunto, formam a microbiota intestinal. Para aumentar a quantidade delas, recomenda-se o consumo de probióticos, que pode ser feito por meio de alimentos como o iogurte e as bebidas lácteas, de cápsulas e de sachês. Os probióticos mais conhecidos são os lactobacilos e as bifidobactérias. “Esses microrganismos colonizam temporariamente a mucosa do intestino e competem

com os outros tipos que promovem doenças, reduzindo o risco de patologias intestinais. Lembrando que essa colonização pode demorar até 15 dias e, por isso, é importante ingeri-los com regularidade”, comenta Francisco Eduardo Silva. Já os prebióticos — menos conhecidos que os anteriores — servem como “alimento” para os probióticos. Em outras palavras, eles estimulam a proliferação de bactérias benéficas. “Ambos atuam na melhora da imunidade e na função intestinal, inclusive aumentando o volume do bolo fecal, o que facilita a sua eliminação”, descreve Larissa Cohen. No caso dos suplementos, os especialistas — mesmo garantindo o efeito positivo — advertem que a indicação deve ser feita por um nutricionista ou médico.

O poder das fibras

Assim como os prebióticos, elas servem de alimento para as bactérias benéficas do intestino e ajudam a oferecer um ambiente no qual possam se desenvolver. As fibras são divididas em dois grupos: solúveis e insolúveis — de acordo com a capacidade que têm de se dissolver na água. As primeiras (legumes e frutas) são as mais importantes, pois, como não são digeridas — nós não temos enzimas capazes de quebrá-las —, sofrem fermentação, o que ajuda a reter água, altera o pH do cólon têm ação prebiótica. Por outro lado, as insolúveis servem basicamente para aumentar o volume do bolo fecal. “A quantidade adequada é de 20 a 25 gramas por dia [para exemplificar, seria necessário comer uma dúzia de pés de alface para alcançar essa recomendação], mas a ingestão média da população fica em torno de 10 gramas”, enfatiza Eduardo Antônio

André. É fundamental lembrar que o consumo de fibras deve ser acompanhado da ingestão de água (pelo menos dois litros por dia) para que o efeito não seja o contrário — ou seja, cause prisão de ventre.

Ameixa: laxante natural

É a fruta mais conhecida por suas propriedades benéficas ao intestino. Rica em fibras solúveis, favorece os movimentos intestinais. Também possui sorbitol, uma substância com capacidade de absorver mais água do organismo, que acelera o trânsito intestinal e funciona como uma espécie de laxante. A fruta pode ser consumida *in natura* ou seca. “Deixe as ameixas secas de molho [cerca de cinco unidades] durante toda a noite e tome a água em jejum na manhã seguinte”, aconselha Larissa Cohen. Um estudo da Universidade de Liverpool, na Inglaterra, ainda revelou que a versão desidratada ajuda a emagrecer. As fibras são, mais uma vez, as responsáveis por esse efeito positivo, já que prolongam a saciedade.

Mamão papaia para ir ao banheiro

Outro velho conhecido por combater a prisão de ventre. E sua avó estava certa quando dizia para você comer a fruta pela manhã. Além das fibras, ela conta com papaína, que auxilia na digestão de proteínas, contribui para o aumento do bolo fecal e facilita a eliminação das fezes. É aconselhável ingerir um mamão diariamente no café da manhã, como sobremesa após o almoço ou no lanche da tarde com aveia. Só não se esqueça de beber água, hein!

Mantendo a ordem com iogurte

Os famosos lactobacilos são responsáveis por estimular a proliferação de bactérias benígnas no intestino, mantendo seu ritmo e sua função em dia. Os probióticos também reduzem os níveis de uma substância — chamada *kynurenine* — que está associada à depressão, segundo uma pesquisa da Faculdade de Medicina da Universidade de Virgínia, nos Estados Unidos. Prático, pode ser incluído no lanche da manhã ou da tarde. Para potencializar o efeito, adicione uma colher (sopa) de semente de linhaça.

LAXANTE: BOM OU PERIGOSO?

Várias pessoas utilizam o produto como forma de combater o intestino preso. No entanto, o seu uso constante e indiscriminado pode ser perigoso. Como causa diarreia severa, o corpo acaba eliminando uma quantidade excessiva de água e eletrólitos, além de uma série de vitaminas e minerais. Isso, conseqüentemente, gera problemas na digestão e na absorção de nutrientes. Eles só são recomendados em alguns casos pontuais e com orientação médica. “O problema é que as pessoas querem continuar comendo errado e usando laxantes indiscriminadamente”, alerta Fabio Thuler. Como alternativa, algumas pessoas recorrem aos fitoterápicos, como *psyllium*, óleo de rícino, cáscara sagrada e sene, mas os especialistas também advertem quanto ao uso crônico desses produtos. “Eles sozinhos não resolvem o problema. É preciso mudar o estilo de vida, seguir uma dieta equilibrada, praticar exercícios e aumentar o consumo de líquidos”, cita Larissa Cohen.

Pouca ingestão de água, má alimentação, sedentarismo, obesidade e estresse são fatores que atrapalham o bom funcionamento do órgão

Regule o intestino com sementes

As mais indicadas para problemas digestivos são: chia, linhaça e abóbora. A mucilagem, um composto vegetal presente nesse tipo de alimento, é a protagonista, por ajudar a regular o trânsito intestinal e diminuir o apetite. A presença das fibras solúveis e insolúveis também dá aquela mãozinha. Enquanto a primeira impulsiona os movimentos para eliminar os resíduos, a segunda faz uma varredura e exclui os componentes de que o corpo não precisa. A indicação geral é de, no máximo, duas colheres (sopa) de sementes ao dia. Podem ser consumidas sob a forma de farinhas ou trituradas.

Aveia contra a constipação

Além de proteína, vitaminas e sais minerais, seu alto teor de fibra solúveis — pectinas, betaglucana, mucilagens e hemiceluloses — é o grande diferencial. Isso porque, em contato com a água, elas se transformam em uma espécie de gel capaz de facilitar o trânsito intestinal, retardar o esvaziamento gástrico e impedir a absorção de gorduras pelo organismo, o que ajuda a diminuir os níveis de colesterol ruim (LDL). Assim como as sementes, precisa ser consumida com água. Caso contrário, pode levar a constipação e fezes secas. Dá para acrescentar em sucos e vitaminas e em receitas de panquecas, pães integrais e bolos.

Folhas verdes todos os dias

Os vegetais folhosos, como alface, couve, espinafre e chicória, são excelentes fontes de fibras solúveis e insolúveis, que ajudam a acelerar o trânsito intestinal. A pectina, uma dessas fibras solúveis poderosas, forma um gel quando entra em contato com a água do bolo alimentar, o que retarda o esvaziamento gástrico. Elas também funcionam como um prebiótico, já que servem de alimento para as bactérias boas presentes no intestino. Então, tente comer mais saladas e incorporar esses vegetais no preparo de sopas e sucos.

Alga para melhorar a flora

Se você estranhou a presença dessa iguaria japonesa na lista, saiba que, ao se alimentar de *nori*, as pessoas também ingerem as bactérias marinhas, que contêm o código genético para secretar uma enzima digestiva capaz de quebrar o alimento em moléculas menores, facilitando sua absorção

pelo intestino humano. A descoberta, feita por um estudo da Universidade Pierre et Marie, na França, mostrou que o hábito pode alterar a nossa flora intestinal de forma benéfica. Que tal um *sushi* ou *temaki* para comemorar a boa notícia, hein?

Bons hábitos

Não adianta incluir esses alimentos na dieta e achar que está tudo resolvido. É preciso fazer alguns ajustes no dia a dia para turbinar os resultados positivos. O primeiro deles é beber bastante água. Ela atua como lubrificante do tubo intestinal e ajuda o bolo fecal a passar sem lesar a mucosa. Mastigar bem também ajuda na digestão. Sabe aquele velho ditado “a saúde começa pela boca”? Então... Fracionar as refeições promove o movimento dos resíduos pelo cólon e pelo reto. Praticar exercícios moderados estimula os movimentos peristálticos do intestino grosso, que ajuda a expulsar o bolo fecal. Outra dica é respeitar a vontade do seu intestino. Quando surgir a vontade, tente ir ao banheiro o quanto antes. A retenção é extremamente prejudicial. “Tente treiná-lo, isto é, estimular a evacuação, preferencialmente depois de uma das refeições. O café da manhã é o mais indicado para isso”, ressalta Eduardo Antônio André. E fique atenta às suas fezes. Muita gente não tem esse hábito, mas isso pode salvar vidas, já que revela muito sobre a sua saúde. As fezes devem ser marrons, inteiras (formato de uma banana), sem odor característico nem restos de comida, mucos ou sangue. A evacuação precisa ser rápida e sem dor. Anotou? 🍏