



**Desire
Coelho**

Instagram: @desire.coelho

Um ecossistema dentro do nosso corpo

A microbiota tem influência direta na saúde; saiba como deixá-la mais equilibrada

estadaodigital#wsmuniz30@gmail.com

estadaodigital#wsm

Depois do lançamento do documentário *Os Segredos da Alimentação* (2024), da Netflix, fui inundada com perguntas sobre a nossa microbiota e como melhorar a alimentação para deixá-la mais saudável. Assisti ao documentário e me surpreendi positivamente pela abordagem séria e indico que também assistam, apesar de algumas ressalvas. Uma delas é que nem todas as evidências científicas são tão conclusivas como o documentário sugere. E, apesar de ainda termos mais perguntas que respostas quando falamos do tema, algumas coisas já sabemos. Aqui vão alguns pontos importantes.

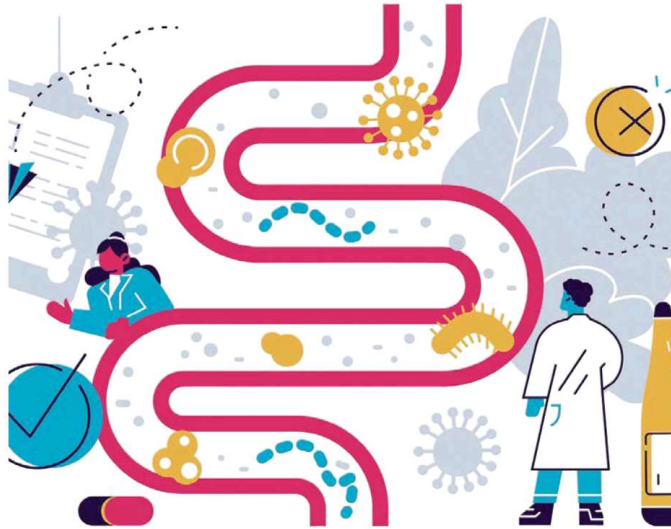
O QUE É MICROBIOTA? É o conjunto de micro-organismos que habitam nosso corpo, principalmente pele, via respiratória e trato gastrointestinal, de modo simbiótico. Ela é composta por trilhões de diferentes tipos de bactérias, fungos e vírus – a maior parte desse contingente está localizada na parte final do intestino, o cólon.

Quanto maior a população e a diversidade de micro-organismos, melhor. Isso porque cada tipo produz substâncias diferentes, que vão desde ácidos graxos de cadeia curta (fundamentais para a saúde) até vitaminas, analgésicos, antioxidantes, aminoácidos essenciais, entre outros elementos importantes.

COMO ELA SURGE? A partir do nascimento – os três primeiros anos de vida possuem um papel fundamental na sua formação. Já ouviu falar sobre os primeiros mil dias de vida? Neles, é importante garantir não apenas uma alimentação de qualidade, mas também diversos estímulos ao bebê, para que seu corpo seja povoado por diferentes micro-organismos. Nossa microbiota é modulada o tempo todo, de acordo com fatores como alimentação, uso de antibióticos e outros medicamentos, estilo de vida (atividade física e tabagismo) e idade.

QUAL A RELAÇÃO COM A SAÚDE? Uma microbiota diversificada e abundante é fundamental para a saúde. O envelhecimento e as doenças crônicas – como diabetes tipo 2, obesidade, distúrbios autoimunes, entre outras – têm sido associados a uma redução na diversidade de micro-organismos na microbiota.

Considerando que essas doenças são de natureza infla-



MARCOVECTOR/STOCKADOB.COM

da microbiota. Um estudo demonstrou que eles são ativados em resposta ao açúcar. Eles funcionariam quase como um botão que, quando ativado, estimularia nosso cérebro a “pedir” por alimentos ricos em açúcar.

Essa é uma área de pesquisa fascinante, porém, ainda muito inicial. Mas a ideia de que nossa microbiota seja um dos fatores capazes de modular nossas escolhas alimentares vem ganhando cada vez mais força. Nossa alimentação desempenha um papel fundamental na diversidade e abundância da microbiota, já que assim como os animais na natureza, cada cepa – espécie diferente de micro-organismo – tem uma preferência alimentar específica.

Existem dois tipos principais de alimentos que influenciam diretamente nossa microbiota. Os prebióticos representam componentes dos alimentos que normalmente não são absorvidos pelo corpo, mas sim pelas bactérias intestinais. Alimentos ricos em fibras (frutas, legumes, verduras e grãos integrais) atuam como prebióticos, alimentando as bactérias benéficas da nossa microbiota, promovendo sua proliferação e melhorando nossa saúde.

Já os probióticos são micro-organismos vivos presentes em alimentos, suplementos e itens fermentados que, quando consumidos, conferem benefício ao corpo. Nessa categoria entram iogurte, kefir, kombucha, kimchi, chucrute e outros vegetais fermentados.

Há também os simbióticos, os suplementos com a presença de prebióticos e probióticos. Mais recentemente a indústria tem lançado produtos chamados pós-bióticos, que contêm as substâncias resultantes de fermentação das bactérias benéficas, como ácidos graxos de cadeia curta e peptídeos bioativos.

Mas atenção: antes de recorrer a suplementos probióticos, saiba que nem sempre mais é melhor. Cada cepa exerce um efeito diferente e alguns produtos podem, inclusive, aumentar processos inflamatórios. Por isso, consulte sempre um nutricionista ou outro profissional de saúde qualificado para obter ordenações personalizadas e, principalmente, baseadas em ciência. ●

NUTRICIONISTA E BACHAREL EM ESPORTE, DOUTORA E MESTRE EM CIÊNCIAS PELA USP, ESPECIALISTA EM TRANSTORNOS ALIMENTARES E EM ANÁLISE DO COMPORTAMENTO. É AUTORA DE “POR QUE NÃO CONSIGO EMAGRECER?” E COAUTORA DE “A DIETA IDEAL”

PARTE DO DOCUMENTÁRIO “OS SEGREDOS DA ALIMENTAÇÃO”
PREMIADO EM 2024
CONTATO: @DESIRE.COELHO

Doenças crônicas são associadas a uma redução na diversidade de micro-organismos na microbiota

Na prática

Dicas para uma microbiota saudável

● **Priorize alimentos in natura.** Segundo estudos, consumir de 30 a 50 alimentos diferentes por semana seria o melhor para a saúde intestinal.

● **Varie os alimentos e lembre-se de que quanto mais ricos em fibras, melhor.**

● **Capriche no consumo de fermentados.** Pesquisas indicam de três a seis porções por dia, mas qualquer aumento no consumo já é capaz de produzir melhoras.

● **Reduza o consumo de ultraprocessados.** O consumo frequente de aditivos e de alimentos com alto teor de açúcar, sal e gordura prejudica a microbiota.

● **Sono e atividade física regular são fundamentais para a saúde da sua microbiota.**

matória e levando em conta o papel da microbiota nesse processo, a ciência ainda tenta responder: o que vem antes? Será que uma alteração na microbiota atua como facilitadora do desenvolvimento de doenças crônicas, ou o início da doença e sua inflamação é que alterariam a microbiota? O que podemos afirmar é que o estilo de vida como um todo possui papel fundamental na manutenção dessa rede complexa de processos e regulação bidirecional.

O QUE É DISBIOSE INTESTINAL?

Trata-se de um desequilíbrio na microbiota, que pode ser resultante de uma diminuição da diversidade e da abundância de micro-organismos ou até mesmo de uma alteração na característica desses seres vivos – neste caso, com predominância das versões patogênicas. Isso porque nem todos os micro-organismos que habitam nosso corpo têm papel benéfico. Alguns deles, sobretudo quando aparecem em maior quantidade devido a um desequilíbrio da flora intestinal, podem aumentar processos inflamatórios, gerar distúrbios gastrointestinais,

entre outros problemas.

Nesses casos, a barreira intestinal, fundamental na resposta imunológica corporal, fica comprometida, dando início a um processo inflamatório que pode resultar no desenvolvimento ou agravamento de doenças como obesidade, diabetes tipo 2, doenças inflamatórias intestinais e alterações neurológicas como ansiedade e depressão.

O diagnóstico da disbiose ainda é motivo de muita discussão científica pela ausência de um método confiável. Na prática clínica, a avaliação da sintomatologia do paciente e o quadro clínico geral são os recursos mais utilizados – porém, também limitados. Embora existam testes que avaliam a microbiota, a falta de um padrão de referência de saúde para comparação limita sua aplicabilidade.

COMO ELA INTERFERE NA ALIMENTAÇÃO?

Os neuropods, estruturas presentes nas paredes intestinais, parecem facilitar a comunicação entre a microbiota e o sistema nervoso central e vice-versa. Desde a sua recente descoberta, eles mudaram o modo como entendemos o efeito

pressreader