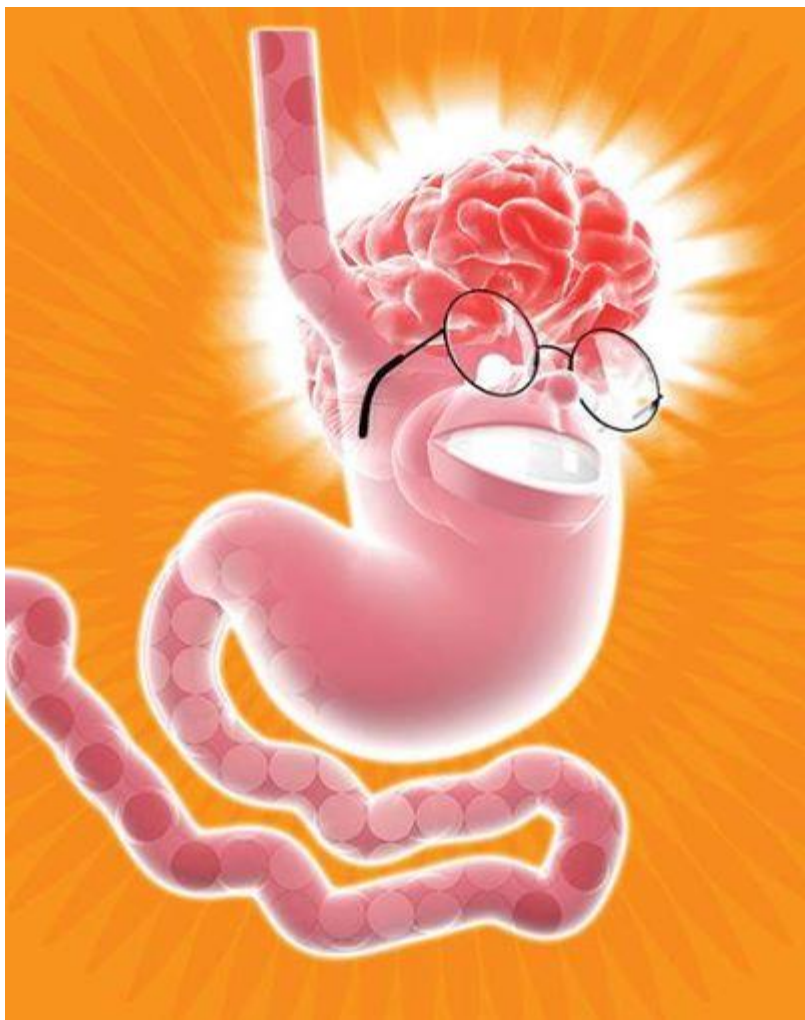


INTESTINO, 2º CÉREBRO?



Você sabia que para alguns fisiologistas o **centro regulador do nosso corpo não é o cérebro, e que não é o coração o órgão das emoções?** Para você seria blasfêmia se eu dissesse que o **centro de comando do nosso corpo está localizado no abdômen?** Esse órgão é tão importante que chega a ser chamado de **segundo cérebro**. Sabe de quem estou falando? Isso mesmo, a majestade... o **Senhor Intestino!!!**

O **sistema gastrointestinal** é o mais suscetível às emoções. Sabe aquele frio na barriga ao encarar o desconhecido? E as borboletas no estômago quando você se depara com a sua paixão? Sustos lhe dão enjoo? Essas sensações existem por um motivo, **a enorme quantidade de transmissores presente no intestino estabelece uma ligação direta com o cérebro**. Isso explica porque uma crise de nervosismo pode segurá-lo no banheiro.

O **intestino desempenha um papel importantíssimo em nossa saúde**. Seu controle vai além dos limites gastrointestinais, **atingindo não só a saúde física como também a mental**.

A relação do intestino com o desempenho cerebral e imunológico é direta, podendo desencadear doenças metabólicas (alergias, obesidade e diabetes) e neurológicas (como a esclerose múltipla e o mal de Parkinson).

O **intestino** possui **cerca de 100 milhões de neurônios**, ganhando a medalha de prata no ranking de maior sistema nervoso do corpo humano, atrás apenas do cérebro. Além disso, neurotransmissores e hormônios associados ao encéfalo são produzidos no intestino.

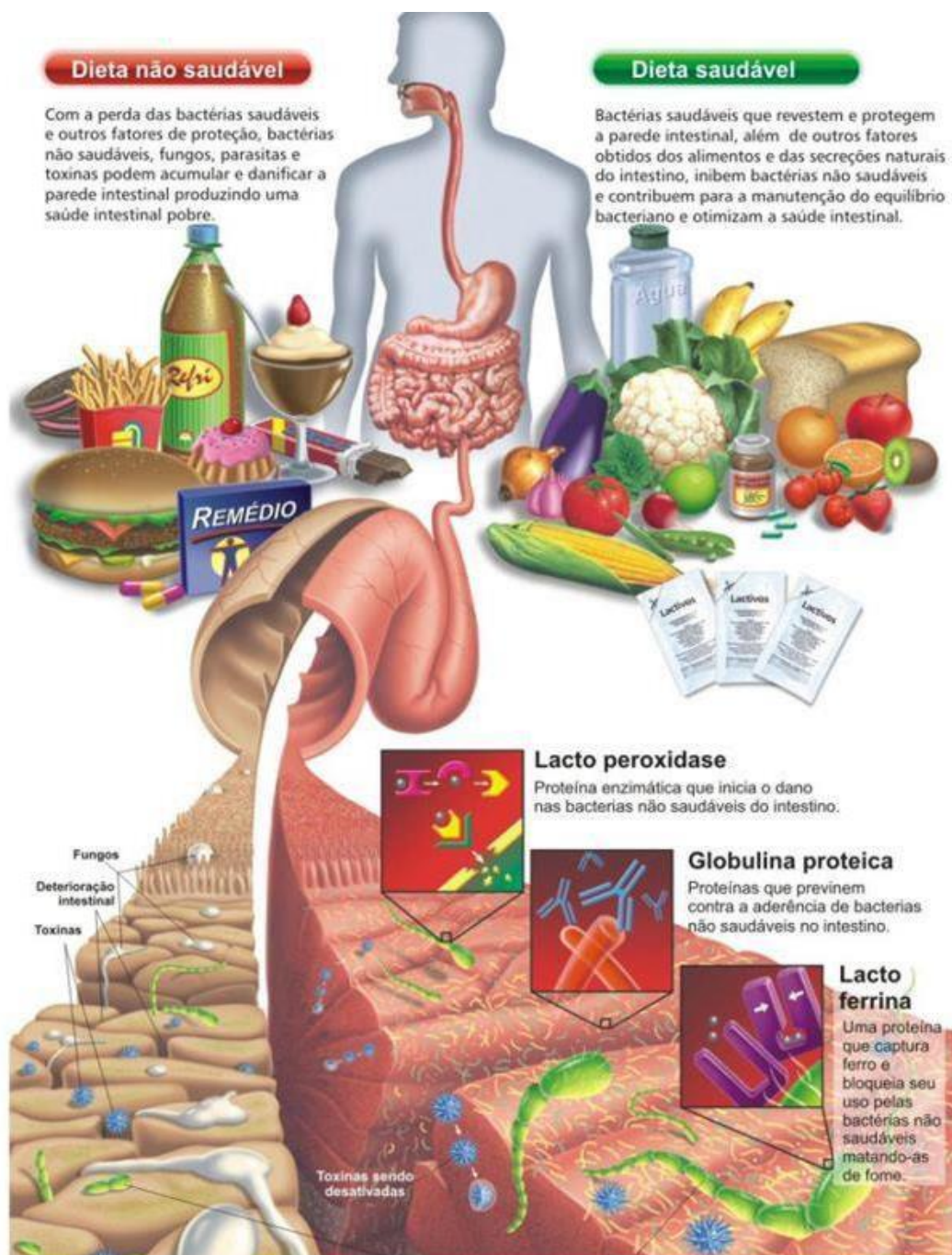
98% da serotonina (corresponsável pela memória e pelo humor) vem do intestino. Se suas funções intestinais não vão bem, você logo sente o impacto no bem-estar físico, mental e emocional. **A recíproca também é verdadeira: quando o balanço químico cerebral está desregulado, as vísceras sofrem a consequência.**

Na prática, a relação comprova que problemas intestinais podem ser causados por ansiedade, estresse ou depressão. **50% dos distúrbios intestinais têm causa emocional.**

No caso dos portadores da **Síndrome do Intestino Irritável**, 90% apresentam problemas emocionais. Uma pesquisa da *Universidade de Boston*, mostrou que **os portadores da Síndrome do Intestino Irritável tinham 40% mais chances de manifestar depressão e, quando medicadas para tratar a enfermidade física, constataram melhora no estado mental.** Nesse quadro, são as mulheres, educadas para manter distâncias das informações ligadas ao funcionamento do órgão, as maiores afetadas. **67% das brasileiras têm queixas gastrointestinais. Por constrangimento, 75% delas não as mencionam nas consultas médicas.**

O **intestino contém mais de 70% das células de defesa do corpo, 500 espécies de bactérias e 100 trilhões de micro-organismos.** Esse exército compõe a chamada **microbiota intestinal** (conhecida como flora intestinal), que auxilia no desenvolvimento de tecidos, na extração de nutrientes dos alimentos e na produção de células de defesa. No entanto, ela não evoluiu a ponto de resistir aos maus hábitos à mesa.

Alimentos processados podem alterar a microbiota, abrindo espaço para bactérias nocivas se instalarem e causarem estrago. Antibióticos, estresse e álcool também matam as bactérias do bem.



Prevenir o estrago não é tarefa do outro mundo. **Troque a “fast food” por fibras** (elas alimentam as bactérias benéficas ao organismo). **Pratique exercícios**, que fazem o intestino trabalhar de forma mais eficiente e melhor ainda é **investir em atividades que reduzem o estresse** e promovem equilíbrio mental. **A ciência comprova o que você instintivamente já sabia: é preciso estar com a cabeça no lugar para preservar suas vísceras.**

Fonte: [Endocrino News](#)