

Quer emagrecer? Cuide bem do seu intestino

Por Olga Penteadó | Fotos Chris Parente

Revista: Boa Forma.

Não é só você que precisa de uma dieta saudável e diversificada. Os trilhões (sim, é isso mesmo) de micro-organismos que vivem no seu intestino também. Veja só a sua responsabilidade ao levar o garfo à boca!

A relação entre o que comemos e o equilíbrio da saúde do organismo em geral foi um dos destaques do encontro GUT Microbiota for Health – um evento organizado pela Sociedade Europeia de Neurogastroenterologia e Mobilidade (ESNM) e Associação Americana de Gastroenterologia (AGA), que reuniu especialistas do mundo todo em Miami (EUA), em março deste ano. E, sem medo de exagerar, pode-se dizer que o intestino é a bola da vez da ciência.

“O intestino deixou de ser reconhecido apenas como um órgão de digestão e absorção para assumir um importante papel imunológico. Afinal, ele tem grande participação na defesa contra as agressões do meio externo”, explica **Bruno Barreto**, especialista em alergia e professor adjunto

da Universidade do Pará, em Belém. Quem está por trás desse sistema de defesa é a microbiota – palavra ainda pouco comum, mas que logo vai ser bastante usada. Ela substitui o tradicional termo “flora intestinal” com mais propriedade. “Isso porque as bactérias e os outros seres microscópicos que habitam o intestino não pertencem ao reino vegetal”, esclarece o médico paraense.

A importância desses micro-organismos, sobretudo das bactérias, pode ser medida na afirmação de um dos maiores especialistas mundiais sobre o tema, o professor **Francisco Guarner**, do Hospital Universitário Vall d’Hebron, em Barcelona, Espanha: “Hoje sabemos que o ecossistema que habita nosso intestino é tão grande, importante e diversificado que ele está sendo considerado ‘um novo órgão’ em si mesmo”. Para conhecer melhor essa relação entre saúde, alimentação e probióticos (bactérias do bem que equilibram a microbiota), confira alguns dos pontos altos do congresso.

Foco na alimentação

Para que nossa saúde e nossa boa forma sejam garantidas, precisa haver um equilíbrio entre as bactérias do bem e as agressoras. “Quando há o aumento dos micro-organismos patogênicos e a diminuição das bactérias protetoras, surgem doenças inflamatórias do intestino, diarreia, intolerância e alergia a alimentos, como glúten e lactose – isso ficando apenas no campo das doenças gastrointestinais”, diz **Flávio Quilici**, professor titular de gastroenterologia e cirurgia digestiva da Faculdade de Medicina



da Pontifícia Universidade Católica (PUC) de Campinas (SP). A dieta tem uma importância fundamental nessa história. “É comendo e digerindo a comida que alimentamos os micro-organismos protetores que vivem em nosso intestino”, diz Francisco Guarner. Não é só o sistema digestivo que sai ganhando. “Estudos sugerem que obesidade, diabetes e até distúrbios comportamentais, como autismo e depressão, podem estar relacionados ao desequilíbrio da microbiota”, acrescenta o professor.

Os alimentos mocinhos, você conhece: legumes, verduras, frutas e grãos. Neles são naturalmente encontrados os prebióticos que nutrem as bactérias do bem. Também os vilões são velhos conhecidos: fritura em excesso e gordura animal, que tem um potencial inflamatório. A pesquisadora norte-americana **Suzanne Devkot**, da Faculdade de Medicina da Universidade de Harvard, em Boston, Estados Unidos, citou um estudo que mostra a possível relação entre o alto consumo de leite de vaca gordo e inflamações no intestino. Mas que fique claro: nem todas as gorduras são prejudiciais – os ácidos graxos ômega-3, que têm o poder de controlar inflamações, ajudaram a reverter o quadro dos pacientes que participaram da pesquisa norte-americana. Cuidado ainda com o açúcar e os produtos muito processados. “Eles também prejudicam a microbiota, assim como a baixa diversidade de nutrientes disponíveis na dieta ocidental”, diz Guarner.

Obesidade controlada

Você não exagera à mesa, faz exercício quase todos os dias e, ainda assim, vive em guerra com a balança? A explicação pode estar no desequilíbrio das bactérias que vivem no seu intestino. “Estudos feitos com camundongos e seres humanos mostram a relação entre esses micro-organismos e o peso extra. A microbiota intestinal parece contribuir na extração, no estoque e no gasto de energia obtida dos nutrientes dos alimentos”, diz **Dan Waitzberg**, professor associado do Departamento de Gastroenterologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP). Traduzindo: você pode estocar mais ou menos calorias de acordo com os tipos de bactéria presentes em maior ou menor quantidade no intestino. Os antibióticos também podem fazer parte dessa equação, segundo um estudo em andamento. Não é difícil entender o elo. Eles salvam vidas, mas apresentam consequências não desejadas: matam as bactérias do bem. “A nossa microbiota se forma na infância e a exposição a medicamento nessa fase pode provocar um desequilíbrio considerável, alterando o metabolismo para sempre e causando obesidade”, explica a pesquisadora **Laura Cox**, da Universidade de Nova York, nos Estados Unidos.

Doenças com os dias contados

O GUT deste ano também abriu novas perspectivas para o diagnóstico e tratamento da Síndrome do Intestino Irritável (SII). Antes, acreditava-se que a SII, um problema que afeta principalmente mulheres jovens e ansiosas, era uma condição essencialmente psicológica. “A doença, que provoca dor abdominal, evacuação muito ou pouco frequente e inchaço, não tem causas anatômicas nem lesões que a justifiquem”, informa **Fábio Atuí**, cirurgião do aparelho digestivo, de São Paulo. “Agora surgem evidências fortes de que a microbiota influencia no surgimento da SII e de outras doenças com origem não totalmente esclarecida, como a constipação crônica (**prisão de ventre**) e a flatulência (excesso de gases)”, diz **Maria do Carmo Friche Passos**, gastroenterologista do Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Isso mostra que a microbiota tem participação na comunicação entre o sistema nervoso central e o intestino. Se ela não estiver saudável, pode desorganizar informações transmitidas por neurotransmissores, como a serotonina, para o cérebro. Vale lembrar que 95% da serotonina é produzida no nosso intestino. Por isso, o órgão passou a ser chamado de “segundo cérebro”.

Ainda não é possível tratar essas doenças via microbiota. E, segundo os especialistas ouvidos aqui, novas pesquisas são necessárias para conhecer melhor as bactérias probióticas que podem agir em cada caso. Todos concordam, porém, que os estudos já realizados abrem campos promissores. Vamos torcer!

Aliados naturais

Prebióticos: as fibras que passam intactas na digestão servem de alimento para as bactérias benéficas. Confira as principais delas e em que alimentos são encontradas: inulina (alho, cebola, aspargo, chicória, **batata yacon**), fruto-oligossacarídeos (alho, cebola, banana, tomate, aveia, trigo, mel), pectina (frutas cítricas, maçã, cenoura, aveia, soja, lentilha, ervilha) e ligninas (linhaça, gergelim, amêndoa, soja).

Probióticos: são micro-organismos que chegam vivos ao intestino e promovem benefícios à saúde. Os mais comuns são as bactérias Lactobacillus e Bifidobacterium, que podem ser acrescentadas aos alimentos (**iogurtes**, leite fermentados – confira no rótulo), suplementos e medicamentos.

Bactérias transplantadas: retiradas das fezes de um doador saudável, as bactérias do bem são introduzidas no paciente. A técnica também é conhecida como transplante de fezes (as bactérias são separadas e apenas elas são utilizadas). “A técnica tem sido empregada para tratar uma doença grave, a colite pseudomembranosa”, informa Flávio Quilici. “A terapia, que vem sendo bastante estudada, poderá ser útil em breve para tratar os problemas relacionados à microbiota.” Entre eles, obesidade, diabetes, SII e doenças inflamatórias.