

Índice

Introdução ... 5

1. A flora bacteriana intestinal ... 11

2. Sabia que o seu intestino o pode deixar doente? ... 15

3. O que faz com que a flora bacteriana intestinal fique desequilibrada? ... 21

4. O que faz com que a flora bacteriana intestinal fique equilibrada? ... 25

5. Coma bem, sinta-se melhor ... 31

6. Desintoxique-se para se equilibrar ... 37

7. Mude a forma como compra os seus alimentos ... 39

Receitas (sem glúten, leite e laticínios) ... 45

Para começar bem o dia (pequenos-almoços) ... 46

Para levar (snacks) ... 92

Para saborear (refeições principais) ... 148

Para se deliciar (sobremesas) ... 210

Para restabelecer o equilíbrio (remédios caseiros) ... 232

Bibliografia ... 247

Agradecimentos ... 253



Introdução

O organismo humano é colonizado por uma imensidão de microrganismos. São cerca de 100 triliões as bactérias, fungos, vírus, protozoários e parasitas eucarióticos que cobrem todo o nosso corpo desde a pele, a boca, o nariz, as orelhas ou mesmo o intestino. Nesta diversidade de microbioma conseguimos encontrar cerca de 10.000 espécies diferentes, cada uma com o seu ADN específico, e todas elas têm um papel central na nossa saúde. Este microbioma é quase considerado um órgão por si só, quase tão importante para o nosso organismo como os pulmões, o fígado ou os rins.

Ao longo dos anos têm sido realizados inúmeros estudos que mostram que a flora bacteriana intestinal é extremamente importante e tem influência sobre praticamente todos os processos do nosso organismo, desde a função imunitária, a capacidade de desintoxicação, a absorção de nutrientes, a produção de metabolitos, o metabolismo energético e até a transmissão sináptica. Cada vez mais cientistas conseguem associar o microbioma com o nosso humor, capacidade de memória, libido, autoestima ou capacidade imunitária e, além de tudo isto, estes pequenos seres começam também a estar relacionados com doenças como alergias, doenças inflamatórias, diabetes, cancro ou mesmo demência e doenças degenerativas cerebrais.

Que somos o que comemos já todos sabemos, mas será que sabemos exatamente o que isso significa? No meu livro *Superalimentos, refeições com mais vida* tentei passar a mensagem de que podemos potenciar uma alimentação completa, variada e equilibrada com alguns superalimentos, tornando-a também funcional no sentido da prevenção de inúmeras doenças e processos degenerativos. Neste livro, pretendo mostrar-vos como aquilo que ingerimos

em cada refeição, em cada *snack*, em cada dentada, pode ser o maior desafio para a saúde do nosso microbioma e, conseqüentemente, o maior fator de influência para o nosso estado de saúde.

A nossa alimentação influencia direta e fortemente a diversidade e o equilíbrio da flora bacteriana intestinal. Uma alimentação rica em fibras, que alimentam as bactérias probióticas, e pobre em açúcares refinados, que alimentam as bactérias invasoras, ajuda a manter a integridade da parede intestinal, a permitir a absorção equilibrada de nutrientes e o bloqueio da absorção de toxinas, combate os processos inflamatórios e permite o bom funcionamento do organismo.

O meu caso pessoal

Quando tinha 20 anos, passei por uma fase em que me sentia sempre ansiosa, cansada, enfartada e com a barriga muito inchada depois de comer o que quer que fosse. Por vezes, não conseguia sequer digerir os alimentos e vomitava logo após a refeição ou acabava por ter digestões tão difíceis que ficava prostrada e cheia de dores. Decidi ir a um gastroenterologista, que me disse que não via nada de errado com o meu sistema digestivo e que deveria procurar beber água e alimentar-me bem.

Depois de consultar mais dois médicos e de despistar gastrite por *helicobacter pylori*, o tratamento recomendado continuava a ser o mesmo. Por isso, decidi procurar resolver as causas dos sintomas com uma naturopata, com quem fiz diversos tratamentos durante cerca de um ano, incluindo acupuntura. Nessa altura, mudei consideravelmente os meus hábitos alimentares e deixei de ingerir leite, iogurtes, alimentos processados como salsichas, delícias do mar ou fiambre, reduzi muito o consumo de carne de porco e açúcar e aumentei o consumo de refeições vegetarianas. Juntamente com a minha naturopata, ao longo de um ano fui tentando desintoxicar e melhorar o funcionamento do meu tubo digestivo, libertando-me, sempre que possível, dos alimentos que me estavam a fazer mal. Foi nessa altura também que comecei a consumir, ao pequeno-almoço, batidos que continham fruta, bebidas vegetais e uma mistura de superalimentos que eu sentisse que o meu corpo precisava.

Apesar de ter mantido todos esses hábitos e de os sintomas terem diminuído um pouco ao longo dos anos, passando a ser só mais insistentes em determinadas fases, quando tinha 25 anos comecei a ter novamente grandes crises de vômitos, desregulação intestinal, perda de apetite e cansaço. Decidi

voltar à gastroenterologista, que me fez um diagnóstico de cólon irritável. Fiz provas de intolerância ao glúten e à lactose, ambas com resultados negativos, e o tratamento que me foi recomendado foi um ansiolítico leve, um antiespasmódico intestinal e enzimas digestivas, para fazer sempre que achasse importante.

Mais uma vez, não estava confiante com esta recomendação. Sentia que tinha de haver mais do que uma simples dependência de medicamentos. Eu tinha de ter a capacidade de controlar o meu bem-estar através do meu estilo de vida. Como já seguia uma alimentação muito certinha e regulada mantendo os ensinamentos da naturopatia, sentia que aquilo que eu precisava de mudar teria de ser mais do que a alimentação. Acredito que o nosso estado de saúde depende de três eixos essenciais — alimentação, exercício físico, bem-estar mental — e, portanto, decidi voltar às práticas que mais me tinham ajudado a recuperar e que eu não estava a conseguir equilibrar.

Procurei ajuda com uma terapeuta de medicina chinesa, a Ana Isa Rocha, cujas consultas são, para mim, verdadeiras conversas de psicólogo. A Ana analisa comigo tudo o que me pode estar a causar stresse (que é quase tudo), pede-me para não trabalhar em excesso, para aumentar o tempo que dedico a mim mesma e a relaxar e para dormir mais. Juntamente com uma análise às causas de desequilíbrio e um estímulo de pontos de equilíbrio, a acupuntura, temos vindo a tentar reduzir aquilo que a Ana diz que é o meu furacão e me faz ser sempre tão esbaforida e irrequieta.

Para a medicina chinesa, a nutrição tem um significado muito importante porque, juntamente com a respiração, é uma das fontes de energia do corpo. O stresse, a alimentação e a poluição, tal como vos vou falar ao longo deste livro, são fatores que desequilibram muito o corpo e nos fazem produzir radicais livres em excesso, acelerando a nossa taxa de envelhecimento e originando doenças. É por isso que esta vertente da medicina trabalha a respiração, a meditação e o exercício físico no sentido de estabilizar a energia da mente e usa a alimentação funcional para colmatar as necessidades e fragilidades de cada um, permitindo um aumento da resistência e qualidade de vida.

Muitas pessoas questionam-me porque é que procuro sempre este tipo de tratamentos alternativos. A verdade é que não encontrei uma solução para as causas do meu problema na medicina convencional e a medicina chinesa tem-me permitido equilibrar o corpo, não olhando a sintomas como foco de tratamento, mas sim à origem desses mesmos sintomas. Inicialmente, confesso que senti alguma estranheza no tipo de questões que a Ana me colocava, eram muitas perguntas pessoais, como valores morais ou a forma como me relaciono com as pessoas que me são mais próximas, a família, ou os superiores de trabalho. Mas, hoje em dia, compreendo que, para conseguirmos tratar um sintoma,

temos de analisar muitos outros aspetos, como o estilo de vida, a qualidade do sono, o funcionamento do intestino e vias urinárias, personalidade, olhar, língua, pulsos, tez, expressão facial e corporal, entre outros. Coisa que não soa assim tão estranha se pensarmos que problemas de pele como acne podem ter origem em intolerâncias alimentares ou desregulações hormonais.

Segundo a medicina chinesa, somos equilíbrio entre o *Yin* e o *Yang*. Ao longo deste tempo de acompanhamento, tenho percebido que a minha energia é muito *Yang*, de fazer, de dar resposta a tudo, de querer chegar a todos, de não querer desiludir, de querer sempre ficar na memória, e muito pouco *Yin*, de ter calma, de ser paciente e serena e de valorizar o descanso. Os distúrbios intestinais são muito frequentes na nossa sociedade acelerada, e sei bem que não sou só eu que tento equilibrar esta parte do meu organismo, ou não me falassem nisso praticamente todas as pessoas que acompanho em consulta.

Estes distúrbios podem significar 1) uma lesão do *Yin* ou insuficiência de energia, ou até ambos, em que os líquidos do corpo estão afastados das vias intestinais, há uma diminuição do peristaltismo e, conseqüentemente, obstipação e irritabilidade; 2) um excesso de energia e movimentos intestinais que podem estar associados a diarreias, fadiga, língua pálida e com saburra branca, pulso fraco, alergias alimentares, indigestão nervosa, gastrite, úlceras intestinais e dor abdominal superior.

O baço e o pâncreas regulam o transporte e a transformação dos alimentos, o estômago, por sua vez, decompõe os alimentos, o intestino delgado regula a secreção e a separação do puro e do impuro, sendo por fim o intestino grosso a encaminhar os resíduos.

O baço retira a energia dos nutrientes dos alimentos, e o pâncreas segrega as enzimas pancreáticas no intestino delgado. Havendo uma deficiência da energia do baço, o processo que é descrito não se desenrola de forma eficaz, fazendo com que não haja absorção adequada, conduzindo à eliminação de fezes líquidas.

Depois de compreender esta dinâmica e de perceber que o baço é a origem dos meus problemas, tenho trabalhado com a Ana no sentido de reforçar o consumo de alimentos que ajudam ao seu funcionamento, como os quentes (gingibre, curcuma) e doces (abóbora, cenoura, manga, banana, uva), para restabelecer as minhas energias. Não vos posso dizer que já nunca tenho sintomas como antes, porque tenho, mas acontecem pontualmente, quando abuso no tempo que dedico ao trabalho sem descansar, quando tenho preocupações a mais para aquilo a que consigo dar resposta, quando sinto que estou a perder o controlo sobre alguma situação ou quando ingiro coisas que já sei que me vão fazer mal, como bebidas alcoólicas, bolos ou muito trigo. Depois deste tempo de tratamento tive três episódios de edema da glote, um com uma

salada que tinha diversos queijos, outros dois com bife de atum, e fiz ainda uma reação alérgica cutânea a um chocolate de leite. Depois de diversos exames com o médico alergologista, considerámos que estas reações estavam a surgir desta debilidade intestinal e imunitária, e que seria mais seguro ter sempre comigo alguns medicamentos, incluindo uma caneta de adrenalina.

O meu caso é complexo e difícil de contornar, mas acredito que, conjugando uma alimentação equilibrada e o exercício físico regular, tenho conseguido controlar mais estes sintomas. Para mim, o maior desafio tem sido sempre a parte do descanso e é aquilo em que me obrigo a trabalhar todos os dias um bocadinho. Percebi que isso podia advir muito do exercício físico, que é uma coisa que eu adoro fazer e, portanto, tento que seja um momento de lazer e não um padrão de obrigação. Tanto faço equitação como ioga, como *surf* para alternar com treinos de corrida ao ar livre e complementar o treino de ginásio. E mesmo este treino que faço com um *personal trainer*, o Wellington Pereira, é muito focado em trabalhar a minha postura, permitir o relaxamento muscular (sobretudo nas costas) e reforçar os grupos musculares mais internos. Ou seja, já que o exercício físico faz parte dos meus tempos livres, acho importante torná-lo num momento de lazer que estimule também o relaxamento e que possa servir, ele mesmo, de complemento aos tratamentos da medicina chinesa.

De todo este processo, e de todas as inúmeras conversas que tenho sobre os intestinos dos outros, surgiu a vontade de escrever um livro que pudesse ajudar as pessoas que sentem que o seu intestino não funciona bem e que, por isso, lhes pode estar a causar desequilíbrios como oscilações de humor, debilidade imunitária, irritabilidade, problemas de pele, dores de cabeça constantes, intolerâncias ou alergias alimentares e inúmeras outras coisas. Por isso, se está a ler este livro, espero que tenha a esperança e a confiança de que o seu caso pode ser resolvido, com muita paciência, disciplina e dedicação.

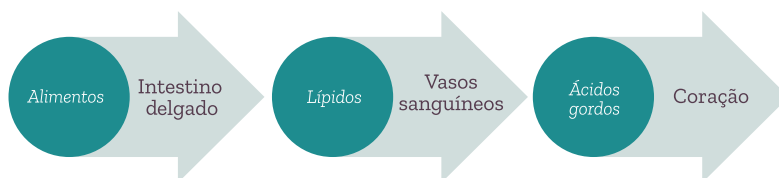


1. A FLORA BACTERIANA INTESTINAL

A digestão começa assim que colocamos um alimento na boca. Daí segue para o esôfago e para o estômago. Mas é no intestino delgado que ocorre a principal redução dos alimentos a nutrientes absorvíveis. Nesta parte do tubo digestivo são libertados sucos provenientes do fígado e do pâncreas que contêm enzimas digestivas e substâncias **desengordurantes**. Nesta fase são dissolvidos grandes pedaços de proteínas e hidratos de carbono que são absorvidos através das milhares de vilosidades intestinais e passam para os pequenos vasos sanguíneos que as envolvem. Daqui seguem para o fígado, que verifica a existência de possíveis toxinas e substâncias nocivas e as descarta caso não sejam boas para o organismo. Depois, os nutrientes fluem para o coração e, daqui, são bombeados para todas as células do nosso corpo.



No entanto, para as gorduras, este processo de absorção é feito através da linfa. Quando ingerimos gordura, esta passa para o sistema linfático e é drenada para o coração. Durante este processo, a única forma de a gordura ser filtrada pelo fígado e as suas substâncias tóxicas serem eliminadas é quando o sangue é bombeado para este órgão. É por este motivo que é tão importante ingerirmos gorduras de boa qualidade.



Por outro lado, o intestino grosso ocupa-se de tudo o que não é absorvido no intestino delgado. É aqui que as bactérias da flora intestinal decompõem os últimos restos de alimentos, podendo levar a que este processo digestivo demore cerca de dezasseis horas. Mas é também devido a todo este tempo de digestão que nos é possível absorver substâncias como o cálcio, vitamina K, vitamina B12 e ácidos gordos. Apesar de já não ser revestido de vilosidades, este intestino é revestido por grandes segmentos de células imunitárias.

A flora intestinal encontra-se maioritariamente na zona do intestino onde a digestão já está quase finalizada. Quando existe algum desequilíbrio na microbiota intestinal e as bactérias começam a desenvolver-se em grandes colónias no intestino delgado, pode levar a sintomas como flatulência intensa, dores na barriga e articulações, inflamações intestinais e má absorção de nutrientes, podendo conduzir a carências nutricionais e anemia.

As bactérias produzem pequenos ácidos gordos que ajudam a manter as vilosidades intestinais saudáveis e hidratadas. Vilosidades nutridas são muito mais estáveis e crescem muito mais, aumentando assim a capacidade de absorção de vitaminas e minerais, e evitando a passagem de substâncias nocivas para a corrente sanguínea.

As bactérias da flora intestinal conseguem ainda proteger-nos de infeções por agentes patogénicos. Produzem substâncias antibióticas e antifúngicas

que as ajudam a expulsar as bactérias e os fungos nocivos. Além deste mecanismo, defendem-se também roubando substrato que os invasores usariam e servem-se dos ácidos que ingerimos através dos alimentos para criar um ambiente hostil para estas bactérias indesejadas.

As bactérias probióticas são importantes agentes de proteção contra bactérias, fungos e parasitas externos e ajudam o nosso sistema imunitário a receber as informações necessárias para se defender. É por isso que é tão importante mantermos a nossa flora bacteriana intestinal saudável e evitarmos a sua destruição com antibióticos, poluição, stresse ou uma alimentação rica em açúcar, álcool e outras substâncias tóxicas.

O reforço de probióticos é essencial para manter uma flora intestinal saudável e funcional. Podemos fazê-lo através da alimentação ou de suplementos alimentares. Este reforço permite:

- * Combater diarreias: como não têm efeitos secundários, são uma ótima forma de proteger e tratar o organismo. São excelentes para crianças e idosos, e particularmente importantes a evitar os picos de inflamação de doenças intestinais como colite ou cólon irritável.
- * Ajudar a melhorar a digestão dos alimentos e absorção dos nutrientes.
- * Criar uma barreira de defesa contra organismos patogénicos.
- * Neutralizar toxinas alimentares no intestino e ajudar o corpo no processo de desintoxicação.
- * Modular a resposta imunitária e evitar um estado de autoimunidade (quando o corpo se ataca a si mesmo).
- * Prevenir e controlar estados inflamatórios, sobretudo no intestino.
- * Ajudar a modular o sistema hormonal, evitando os efeitos nocivos do stresse e ajudando a melhorar a qualidade do sono.
- * Produzir enzimas que trabalham em conjunto com neurotransmissores e alguns micronutrientes para melhorar a função cerebral e evitar oscilações de humor.



2. SABIA QUE O SEU INTESTINO O PODE DEIXAR DOENTE?

As doenças podem ter origem externa ou interna (psique). Sabe-se, hoje em dia, que todas as doenças ditas físicas (que não contemplam o foro psicológico) começam com uma inflamação e que essa inflamação é controlada pelo nosso sistema imunitário. Se formos expostos a fatores de inflamação crónicos como o stresse ou as toxinas alimentares provenientes de alimentos muito processados, podemos fazer com que se forme uma inflamação crónica e, conseqüentemente, uma doença crónica, seja ela depressão, colite ulcerosa, cancro ou uma doença cardiovascular.

Como o nosso corpo está exposto diariamente a inúmeros fatores de agressão como químicos, germes, vírus ou parasitas, o sistema imunitário está constantemente a ser colocado à prova e quase que em permanente estado de alerta. Se estiver comprometido, pode fazer com que um alimento minimamente contaminado provoque uma intoxicação alimentar, mas se estiver reativo de mais ou até baralhado, pode deixar de reconhecer as proteínas do corpo e atacá-las, originando uma doença autoimune. É esta a nossa principal defesa e é precisamente este sistema que nos permitirá reconhecer e eliminar células cancerígenas do organismo, por exemplo.

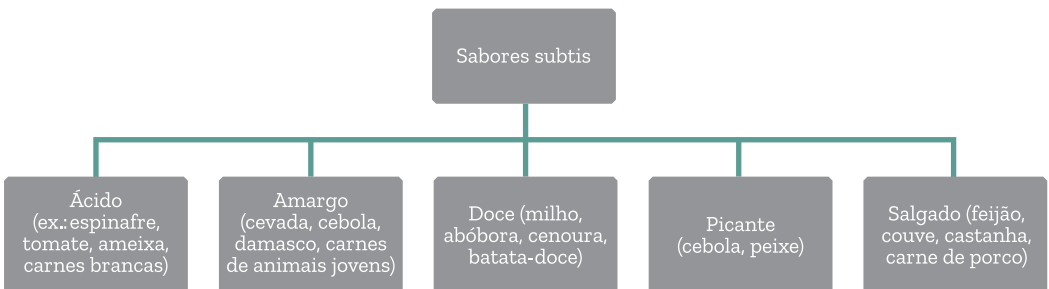
O intestino, sendo um dos maiores órgãos do nosso organismo, retém cerca de 70 a 80% do nosso sistema imunitário no tecido linfático que lhe é adjacente. Como a flora bacteriana intestinal serve de primeira linha de defesa no que toca à absorção de toxinas para o sangue e sistema linfático, será ela que ajudará a modular 70 a 80% da resposta imunitária do nosso organismo. É por essa razão que a flora bacteriana intestinal deve estar perfeitamente

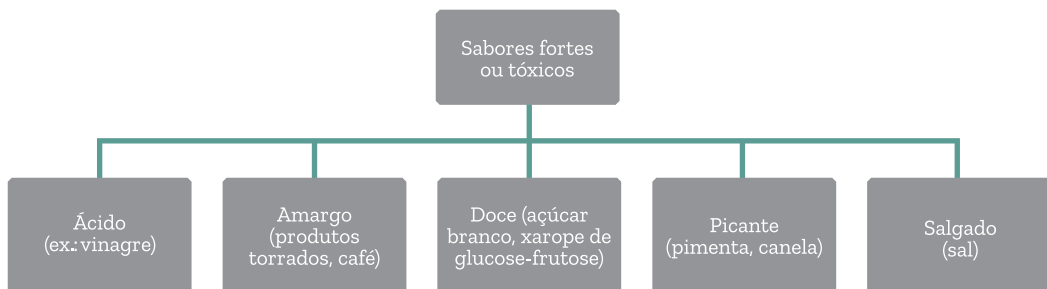
equilibrada. As bactérias boas da flora ajudam a minimizar o efeito das bactérias patogénicas, equilibrando a resposta imunitária e diminuindo a produção de cortisol e adrenalina (as hormonas associadas ao stress).

Por isso, uma coisa que aprendi ao longo do meu percurso em que tentei reequilibrar o que me estava a fazer mal, foi que a primeira linha de reforço a aplicar são os probióticos. Uma alimentação rica em probióticos ou um reforço de probióticos periódico (costumo fazer de três em três meses) através de suplementação alimentar ajudam muito a restabelecer o funcionamento normal do intestino. Depois disso era preciso reduzir os fatores de stress, como aprender a lidar de uma forma mais calma com as preocupações do trabalho, evitar ambientes muito poluídos, lidar de outra forma com os problemas do trânsito, dormir melhor e ter tempo para descansar. E depois, aquilo que eu mais consigo controlar e que mesmo assim é desafiante, praticar uma alimentação que vá ao encontro, direta e indiretamente, do equilíbrio do corpo.

A medicina chinesa acredita que os órgãos estão todos interligados e que os alimentos podem influenciar positiva e negativamente o funcionamento de um determinado órgão, que, por sua vez, influenciará o funcionamento de outro e assim sucessivamente.

Depois de compreender esta dinâmica, precisamos também de perceber que os alimentos podem ser ácidos subtis ou ácidos intensos e que, para nos mantermos equilibrados, devemos procurar consumir regularmente alimentos com sabores mais subtis e leves, consumindo menos sabores muito fortes e que se podem tornar tóxicos. Deixo-vos alguns exemplos para compreenderem melhor:





O consumo de sabores subtis permite-nos manter o equilíbrio do corpo e os órgãos em funcionamento harmonioso. Mas, se ingerirmos os sabores tóxicos em excesso, podemos causar desequilíbrios:

- * O Ácido bloqueia a ação do fígado, enfraquece o sistema muscular e os tendões e lesa a função do eixo baço-pâncreas.
- * O Doce bloqueia a ação do baço-pâncreas, lesa os tecidos conjuntivos e o sistema renal e pode estar na origem de fadiga aparentemente inexplicável.
- * O Salgado bloqueia os rins e lesa o sangue, a circulação e o sistema oroteoarticular, domina o coração e equilibra o amargo.
- * O Amargo bloqueia a ação do coração, provoca náuseas e vômitos e consome os fluidos gástricos, tornando as digestões mais difíceis e podendo provocar obstipação.
- * O Picante bloqueia o sistema pulmonar e enfraquece a energia do corpo.

Ao longo do meu percurso, percebi que a nutrição era muito mais do que aquilo que lemos constantemente nas revistas e sites ou que vemos na televisão. Sobretudo com o meu caso e por perceber que, além de mim, tantas outras pessoas dizem que fazem tudo o que “é suposto” e mesmo assim não conseguem manter uma boa função intestinal, compreendi que esta relação teria de ser mais complexa. Seja para perder ou ganhar peso, para ter um bom

funcionamento intestinal, para reforçar o sistema imunitário, para acalmar, para dar energia ou para combater o stress. Devemos alimentar-nos de acordo com aquilo que o nosso corpo mais precisa e procurar atingir o equilíbrio. Por isso, deixo-vos algumas sugestões de alimentos mais aconselhados para pessoas mais *Yang*, como eu, e para pessoas mais *Yin*. É claro que estas recomendações são gerais e não têm em conta as intolerâncias e alergias individuais, mas servem de guia que podem usar para perceberem que alimentos são mais recomendados para cada pessoa.

Alimentos aconselhados a pessoas Yang

Procurar sabores ácidos e amargos e evitar alimentos como laticínios, especiarias, ervas aromáticas e bebidas alcoólicas que têm ações estimulantes.

- Abóbora
- Acelga
- Alcachofra
- Alface
- Alfarroba
- Alperce
- Ananás
- Arroz
- Aveia
- Batata
- Beringela
- Beterraba
- Castanha
- Cebola
- Cenoura
- Cogumelo
- Dióspiro
- Ervilha
- Espargo
- Espinafre
- Fava
- Feijão
- Frango
- Funcho
- Groselha
- Laranja
- Limão
- Lula
- Melão
- Milho
- Millet
- Morango
- Nabo
- Noz
- Peixe azul
- Peixe branco
- Pepino
- Pera
- Pêssego
- Polvo
- Rabanete
- Rábano
- Rebentos de soja
- Sésamo
- Tofu
- Tomate
- Trigo-sarraceno
- Uva
- Vinagre

Alimentos aconselhados a pessoas Yin

Procurar alimentos com sabor picante, como aipo e rabanetes, e evitar legumes e fruta crus. Evitar carnes vermelhas e preferir alimentos de origem vegetal e, sobretudo, integrais.

- Agrião
- Amêndoa
- Amora
- Ananás
- Arroz
- Azeite
- Azeitona
- Banana
- Batata
- Canela
- Carne de vaca
- Cebola
- Cereja
- Coentro
- Couve
- Figo
- Frango
- Gamba
- Lagosta
- Maçã
- Mel
- Menta
- Mostarda
- Papaia
- Pimenta
- Porco
- Salmão
- Tofu

Muitos de nós não têm noção da importância do intestino para o nosso estado de saúde, mas, como já dizia Hipócrates, «todas as doenças começam no intestino».





3. O QUE FAZ COM QUE A FLORA BACTERIANA INTESTINAL FIQUE DESEQUILIBRADA?

A alimentação tem um papel fulcral na flora bacteriana intestinal. Uma alimentação desequilibrada pode levar a uma alteração total da composição da microbiota e influenciar negativamente o nosso estado de saúde.

A flora bacteriana intestinal é muito sensível a determinadas mudanças no nosso organismo e pode ser influenciada por processos como irmos viajar e mudar os hábitos alimentares, termos mais stresse no trabalho ou passarmos por uma situação traumática.

Os principais fatores que levam a desequilíbrios no microbioma são:

- * *Alimentação pobre em nutrientes.* A falta de prebióticos e outros micronutrientes que ajudam a fortalecer os probióticos pode levar a que as colónias fiquem mais pequenas e tenham menor capacidade de absorção e defesa.
- * *Exposição a substâncias nocivas que atacam as colónias de bactérias ou que fortalecem as bactérias invasoras.* Substâncias como antibióticos, químicos ambientais, químicos contidos nos alimentos (conservantes, corantes, aromatizantes, etc...) ou o açúcar refinado têm um grande impacto no equilíbrio e distribuição das bactérias.

- * **Stresse.** O stresse aumenta a produção de cortisol que provoca mudanças nas estirpes de bactérias intestinais, aumenta a permeabilidade do intestino e a produção de químicos inflamatórios que levam ainda a mais permeabilidade intestinal. Todo este processo está diretamente relacionado com inflamações como cólon irritável e torna o cérebro mais suscetível a oscilações de humor.

Uma alimentação rica em gorduras saturadas e açúcares pode conduzir a inflamações na mucosa intestinal. Quando isto acontece, é também frequente haver um desequilíbrio na flora bacteriana intestinal, levando a deficiências no metabolismo da tiroide e, por consequência, no metabolismo da gordura. Estas pequenas inflamações fazem com que se acumule gordura no organismo e podem, inclusivamente, originar dificuldades na perda de peso.

A obesidade está associada com o aumento da produção de químicos pró-inflamatórios. Quando acumulamos gordura a mais no corpo, sobretudo gordura visceral (em torno dos órgãos), o nosso metabolismo fica comprometido, não só pela produção destas substâncias pró-inflamatórias mas também porque a gordura visceral em si pode ficar inflamada. Se isto acontecer, as moléculas inflamatórias passam pelo fígado, que produzirá hormonas e desencadeará ações de resposta inflamatória. É por essa razão que se considera a gordura visceral um fator de risco muito elevado para o desenvolvimento de doenças como cancro, doenças cerebrais e doenças autoimunes.

O glúten encontra-se, com frequência, nas células intestinais apenas parcialmente digerido, o que faz com que desagregue algumas ligações celulares e, por sua vez, origine inflamações. Em todo o mundo existem muitas pessoas com doença celíaca, mas muitas mais ainda apenas com sensibilidade a esta proteína. Os sintomas são variados e podem ir de dores de cabeça inexplicáveis a sensação de cansaço constante e falta de energia, diarreia ou obstipação, ansiedade, depressão e mesmo demência.

A estrutura da proteína do glúten interfere com a digestão e absorção de nutrientes fazendo com que o sistema imunitário tenha de intervir produzindo substâncias inflamatórias. Este processo danifica os tecidos intestinais e aumenta a permeabilidade intestinal. Por essa razão, o consumo continuado de glúten pode levar a danos tão elevados no intestino que provocam deficiências na absorção de nutrientes e que tornam as pessoas mais vulneráveis a intolerâncias alimentares.

Seja sensível ao glúten ou celíaco, a melhor forma de eliminar a inflamação é através da remoção dos alimentos com glúten do regime diário. Este passo leva a que muitas pessoas se sintam menos cansadas, com uma pele melhor, com maior capacidade de concentração, melhor funcionamento intestinal, menos dores de cabeça e menos dores articulares. Por outro lado, a presença constante deste inflamatório leva a alterações no equilíbrio da microbiota que, além de estarem associadas a desequilíbrios na absorção de nutrientes, podem conduzir ao agravamento das complicações de epilepsia e demência.

Diversos estudos têm mostrado que mesmo para pessoas que adoram alimentos com glúten (massas, pizzas, pão), e que não acusam qualquer tipo de intolerância a esta proteína, a sua remoção da alimentação é a melhor forma de evitar o desencadear de inúmeros processos inflamatórios que danificam os tecidos intestinais e alteram o nosso metabolismo. Mas é preciso ter atenção, muitos produtos processados à venda no mercado com a designação "sem glúten" são tão ricos em gorduras saturadas, gorduras trans ou açúcares refinados como qualquer outro. É preciso ler atentamente os rótulos dos produtos para perceber se o que está a comprar tem alguma vantagem nutricional e se, efetivamente, pode ser benéfico ou não para o seu organismo.

Frutose

Qualquer açúcar em excesso tem um efeito nocivo no equilíbrio da flora intestinal. Mas a frutose é um açúcar muito particular. Apesar de ter um índice glicémico baixo, não estimula a produção de insulina (como acontece com a glucose). A frutose é diretamente metabolizada no fígado, o que faz diminuir a hormona leptina (que regula o apetite), ou seja, não nos permite sentir saciedade. O mesmo acontece com outros adoçantes artificiais. Além disso, a frutose alimenta a flora bacteriana patogénica provocando disbiose, desequilíbrios nos níveis de açúcar no sangue e desregulação do metabolismo. Diversos estudos associam ainda a frutose a intolerância à glucose, resistência à insulina, aumento do colesterol e hipertensão.

No entanto, a fibra contida na fruta e nos legumes atrasa a digestão da frutose e permite que a sua libertação para o sangue seja mais lenta. O mesmo não acontece com adoçantes como xarope de frutose, estes são rapidamente fermentados pelas bactérias patogénicas da flora microbiana intestinal produzindo ácidos gordos de cadeia curta, gases como metano e hidrogénio e

ainda outras substâncias. Esta fermentação provoca distensão abdominal, gases, dor e ainda um excesso de água no intestino que pode ter um efeito laxante. Por outro lado, um excesso de produção de gás metano no organismo pode levar a alterações no funcionamento do cólon, dor e obstipação.

Exposição a químicos

A maior parte das pessoas transporta no seu organismo dezenas de químicos sintéticos provenientes da água, do ar e dos alimentos. Uma das principais preocupações em torno desta questão é o facto de estes químicos serem lipofílicos, ou seja, de se alojarem em células de gordura e de poderem vir a acumular-se nas glândulas endócrinas, afetando o sistema hormonal. Além disso, esta exposição química faz com que o fígado não se consiga desintoxicar de forma tão eficiente, podendo este processo afetar a composição da flora microbiana intestinal.

