

## Disbiose Intestinal – Dr. Celso Battello - Nutrólogo

Disbiose, palavra grega (dis= dificuldade; bio=vida; ose=estado mórbido), que significa alteração de vida diante de estados mórbidos. No caso da disbiose intestinal, refere-se à alteração da “vida” intestinal, já que nos intestinos existe uma *microbiota*, palavra grega (micro=pequeno; biota=conjunto de seres vivos) tratando-se do conjunto de microorganismos, que habitam em determinados locais. Em se tratando do habitat intestinal, diz-se microbiota intestinal, etc...

Para melhor entendimento, pode-se, também entender, a microbiota, como sendo flora, que pode ser intestinal, vaginal e oral ou bucal, entre outros...

No caso específico dos intestinos, estima-se, que existam em torno, de 10 trilhões de bactérias, que compõem a flora intestinal, divididas em, aproximadamente, 500 espécies.

A microbiota intestinal é considerada, por muitos, como sendo um organismo à parte do próprio corpo humano. Esta flora é de suma relevância para manter a Homeostase. Por Homeostase, entende-se a capacidade do ser vivo de manter íntegras as suas funções no espaço e no tempo.

Ora, os intestinos, são considerados, como sendo o “segundo cérebro” do corpo, dado as suas múltiplas funções entre elas, a produção de mediadores químicos, hormônios, células de defesa e produção de vitaminas, tais como B12 e K, entre outras...

O intestino grosso (cólon), é responsável pela eliminação pelas fezes de, aproximadamente, 60% das toxinas do organismo. A frase que espelha bem esta importante função é: “quem não evacua, fica enfezado”, isto é, cheio de fezes, cheio de toxinas que, seguramente, alteram o humor e o psiquismo das pessoas. Sabe-se, que há 5 sistemas de eliminação de toxinas, quais sejam: pele, sistema respiratório, sistema urinário, sistema linfático e os intestinos. Ora, caso os intestinos não funcionassem adequadamente, os outros sistemas, como “vasos comunicantes”, “pagariam o pato” desta história toda.

Como pode-se notar, por baixo, a saúde dos intestinos, representa, 60% da saúde humana, daí a necessidade de mantê-la em ordem. A saúde da flora intestinal, depende do bom funcionamento deste órgão, onde a alimentação rica em fibras, bem como aqueles que produzem um bolo alimentar necessário e suficiente, para promover os movimentos peristálticos, afim de se evacuar, pelo menos, 1 vez ao dia. Neste sentido é, de bom alvitre, comer comida mesmo, evitando-se os alimentos industrializados, ricos em aditivos químicos. As frutas e verduras são, indubitavelmente, substratos importantes para se atingir este desiderato. As frutas devem ser comidas, quando possível, inteiras, evitando-se os seus sucos.

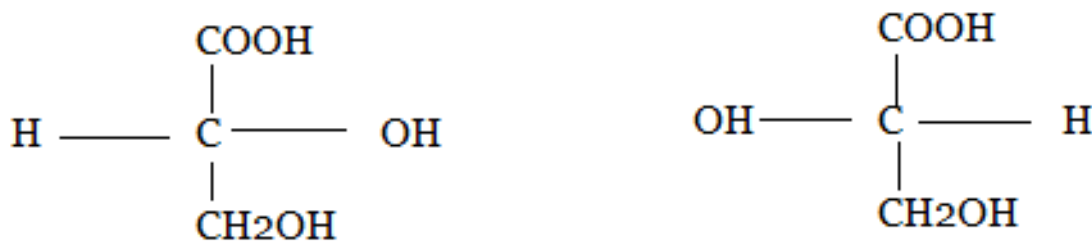
Deve-se evitar os leites em geral, porém os produtos lácteos, tais como queijos, iogurtes e lactobacilos, contribuem sobremaneira, para a saúde intestinal, uma vez que, no geral, a fermentação do leite, para as suas produções, os tornam mais digeríveis, evitando destarte, eventuais alergias.

Os alimentos, tais como as fibras, que passam pelos intestinos, sem ser digeridos, recebem o nome de **prébióticos** (pré=antes; bios=vida), estimulam seletivamente o crescimento e, também, a atividade das bactérias, que beneficiam a flora intestinal, aumentando a quantidade de bifidobactérias presentes no organismo, produzindo ácidos graxos de cadeia curta (ácido acético e lático, etc), diminui o Ph intestinal, reduz o tempo que o bolo fecal fica no intestino, reduzindo a produção de substâncias putrefativas no mesmo. Como consequência, atuam melhorando as condições gerais do organismo.

Os probióticos, por sua vez agem de maneira distinta.

Os probióticos foram descritos por Havenaar et al. Como: “uma monocultura ou uma mistura de culturas de microorganismos viáveis, a qual, quando aplicada à homem ou animal, afeta o hospedeiro benéficamente melhorando as propriedades da microflora nativa no trato gastrointestinal” (Holzapfel et al, 1998).

Há atualmente um grande interesse, por parte de pesquisadores, comerciantes e consumidores, nos efeitos benéficos à saúde proporcionada pelas bactérias ácido lácticas. A designação “bactérias ácido lácticas” se aplica a um grupo de bactérias gram positivas, não patogênicas, que tem o ácido láctico como produto metabólico principal e que são tradicionalmente usadas na fermentação de alimentos. Nestas bactérias estão incluídas as espécies *Lactococcus*, *Lactobacillus*, *Streptococcus*, *Leuconostoc* e *Pediococcus*. As espécies *Bifidobacterium* e *Enterococcus* também estão incluídas neste grupo no que diz respeito a bactérias inoculadas com finalidade funcional (Goldberg, 1994).



ácido láctico (enantiômeros)

As bactérias ácido lácticas de origem intestinal são especialmente interligadas em algumas aplicações na promoção da saúde. Isto inclui espécies de *Lactobacillus* de origem intestinal, todas as espécies de *Bifidobacterium* e *Enterococcus faecalis*. As pesquisas estão sendo conduzidas tanto para os benefícios que as próprias cepas de bactérias proporcionam como para os produtos alimentícios que estas bactérias produzem.

Geralmente os produtos a base de leite, incluindo leites fermentados, manteiga e leites não fermentados com culturas adicionadas. Cepas de *Lactobacillus acidophilus* e espécies de *Bifidobacterium* são classificadas probióticas, e são utilizadas para suplementar culturas tradicionais de *S. thermophilus* e *L. delbrueckii bulgaricus* (Goldberg, 1994).

Benefícios à saúde promovidos por bactérias ácido lácticas:

- Digestão de lactose;
- Diarréia (atenuação dos sintomas ou redução da duração da doença);
- Diminuição de riscos de câncer de colón;
- Constipação ou prisão de ventre: promovem maior regularidade intestinal;
- Controle da vaginite;
- Controle do colesterol;
- Supressão de patógenos intestinais;

Os alimentos simbióticos, (sin=junto; bio=vida), palavra grega que designa os alimentos que possuem tanto função pré como próbióticos, principalmente as frutas oligossacarídeos (FOS) que são encontradas na banana, na cebola, no alho e na chicória. Sua função, entre outros é absorver nutrientes como o cobre, o zinco e o selênio. Esses três minerais combatem o envelhecimento, dão força ao sistema imunológico e afastam os tumores. Os FOS preservam a integridade das paredes intestinais bem como, melhorando a absorção dos nutrientes. Tudo o que foi dito até agora foi para demonstrar a importância dos intestinos na produção e manutenção da saúde. Porém, como se processa a disbiose?

Como se viu a disbiose intestinal é a alteração da sua flora, resultando no desbalanço entre bactérias benéficas e as nocivas, em favor destas últimas, resultando na alteração da permeabilidade das paredes do

intestino, que deixam de funcionar, como “soldados e sentinelas”, que impedem a entrada de substâncias indesejáveis provenientes do que se ingere, tais como grande moléculas de proteínas, que entram “sem pedir licença”, ensejando, por exemplo, a produção de substâncias “nocivas”, como histamina, deixando a mucosa dos intestinos “congestionados”, como ocorre, à guisa de exemplo, na mucosa nasal, quando se está resfriado, gripado, ou mesmo, num processo alérgico. Esta mucosa perde o poder de seletividade, agravando mais e mais o fenômeno da disbiose.

Fala-se que a digestão começa pela boca, ou seja, pela mastigação, onde se tritura os alimentos, de tal forma quebrá-los adequadamente. O estômago, por sua vez, promove, através do suco gástrico, a quebra de proteínas, tornando-os mais digeríveis e absorvíveis pelos intestinos. Os sucos digestivos e os sais biliais, completam a missão de tornar os alimentos assimiláveis, não agredindo as paredes intestinais.

Vê-se, então, que o ditado que diz: “somos o que comemos” tem procedência científica.

Retomando o que contribui para a disbiose, enquadram-se:

- Antibióticos, porque matam a flora benéfica dos intestinos;
- Antiinflamatórios, hormonais e não hormonais, porque lesam as paredes, vilosidades intestinais, sem falar que são grande causa de insuficiência renal, que levam os indivíduos a fazer diálise;
- Refrigerante;
- Aditivos químicos alimentares;
- Estresse da vida moderna;
- Leites em geral, porém não os seus derivados, porém podem sensibilizar indivíduos que tem alergia e/ou intolerância a leite e à lactose;
- Constipação intestinal e
- Excesso de bebida alcoólica, entre outros...

Os sinais e sintomas da disbiose, podem ser:

- Flatulências (gases);
- Eructos (arrotos);
- Diarréia;
- Constipação;
- Diarréia alternada com constipação;
- Fezes mal formadas;
- Restos de alimentos nas fezes, isto é, alimentos que não foram digeridos;

A disbiose pode contribuir ou ser comorbidade para doenças como câncer intestinal e em geral, alterações psíquicas e imunitárias, obesidade, emagrecimento, alterações na pele, alergias, alterações no sono, envelhecimento precoce, entre outros...

A estratégia de corrigir a disbiose consiste:

- Comer alimentos saudáveis, de preferência orgânicos e sem aditivos químicos;
- Manter um ritmo de evacuação adequado;
- Descanso;
- Evitar, quando possível, o uso indiscriminado de antibióticos e antiinflamatórios;
- Evitar refrigerantes e bebidas alcoólicas em excesso;
- Regularizar as funções digestivas, com ingestão de pré e próbióticos e, também, de substâncias, que estimulem a produção de ácido clorídrico, sucos digestivos e sais biliares.
- Evitar, quando possível, os antiácidos;

- Praticar atividades físicas moderadas, como a caminhada;

Por fim, comer comida e evitar ao máximo os *fast-foods*.

Dai, quem sabe, não ficamos enfezados e caminhar, porque como diz o ditado: “Quem caminha, não fica de miolo mole”.

Lembrar de agradecer a Gaia, e sobretudo à Deus, o criador do Universo o alimento que a mãe Terra nos dá e, sobretudo, pela nossa saúde, porque senão, pode-se “comer ouro”, que não se absorve, não se assimila. Como disse um grande professor de nutrição, quando indagado, qual era o melhor prato, ele respondeu: “o prato cheio”.

E, eu complemento, prato cheio de comida, de preferência preparada em casa, no lar, até porque, como dizem os chineses: “Em torno de uma boa mesa, se resolve qualquer problema”, referindo a necessidade de se comer em paz, com calma, ou seja, o ato de se alimentar é sagrado.

Celso Battello