

**nutrição**  
matéria de capa

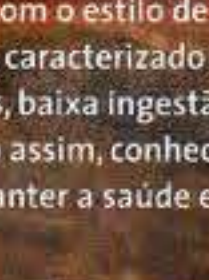


# Intestino

## MAIS saudável

A absorção de nutrientes é apenas uma das funções desse órgão, que combate a depressão, age em favor do emagrecimento e, quem diria, ainda participa do sistema imunológico. Mas para que ele funcione a todo o vapor, fique de olho nos alimentos escolhidos para compor o seu prato!

por | Leonardo Valle  
fotos e produção | Estúdio Gastronômico



Os 8 metros de extensão do intestino correspondem à última etapa do processo digestivo. É lá que os nutrientes são absorvidos por suas paredes internas e os resíduos, eliminados. A importância do órgão, entretanto, vai muito além dessa função. Sabe-se hoje que seu funcionamento precário está relacionado ao aparecimento de doenças que vão de uma simples dor de cabeça a artrite. A má notícia é que o intestino é o primeiro a sofrer com o estilo de vida pouco saudável dos tempos modernos, caracterizado pelo consumo de alimentos industrializados, baixa ingestão de líquidos e pouca atividade física. Sendo assim, conhecê-lo a fundo é meio caminho andado para manter a saúde em dia.

### Segundo cérebro

A primeira função pouco conhecida do intestino diz respeito à sua alta concentração de células nervosas, a ponto de o órgão ser considerado nosso "segundo cérebro". "São quase 100 milhões de neurônios que, em conjunto com o sistema cerebral, constituem o sistema nervoso do nosso organismo", descreve Flávio Antonio Quilici, gastroenterologista da Pontifícia Universidade Católica — PUC — de Campinas (SP). O órgão é responsável por produzir diferentes tipos de hormônios que interferem no metabolismo, nas taxas de açúcar e até no humor. Apenas 10% da serotonina, por exemplo, é produzida na região cerebral. Os demais 90% desse neurotransmissor — vinculado à sensação de prazer e à prevenção da depressão — são sintetizados bem ali, no intestino. Princípio similar ocorre com a leptina, hormônio que controla a saciedade. "Ela é produzida nas glândulas da mucosa intestinal e é responsável pelo aumento do metabolismo corporal, relacionando-se diretamente ao emagrecimento", completa o especialista.

### Defesas fortalecidas

O intestino é revestido por um tecido epitelial do tamanho de uma quadra de tênis. Isso faz dele a maior área de contato do organismo com tudo o que se encontra no meio externo. "O órgão entra em contato com toda a água e alimento que consumimos, absorvendo 99% das substâncias externas ingeridas. E, portanto, nossa principal barreira de proteção contra vírus e bactérias", lembra José Galvão Alves, presidente da Federação Brasileira de Gastroenterologia (FBG). A relação do intestino humano com o sistema imunológico, porém, não para por aí. O infectologista Artur Timerman, da Universidade de São Paulo (USP), estima que 70% das nossas células de defesa também estão no órgão. "A entrada desses micro-organismos exige uma resposta imunológica. Os invasores podem ser destruídos diretamente ou envolvidos pelas células de defesa e eliminados no interior delas", acrescenta.

**nutrição**  
matéria de capa

### Mundo vivo

Mas, para que o intestino esteja forte o suficiente para lutar contra os agentes causadores de doenças, é preciso que a microbiota intestinal se mantenha bem equilibrada. Funciona mais ou menos assim: o próprio intestino abriga aproximadamente 1 quilatrão de bactérias, divididas em 500 espécies diferentes. Esse número é maior do que a quantidade de células que temos espalhadas pelo nosso corpo, fato que motivou a revista científica *Nature* a apelidar o órgão de "nosso outro Genoma".

Entre essa legião de bactérias, há tipos benéficos, malignos e outros tantos neutros. Todos eles, entretanto, se encontram bem adaptados entre si. O problema é que o mau funcionamento do órgão prejudica essa harmonia, deixando a imunidade vulnerável. "O desequilíbrio da flora intestinal permite que as bactérias nocivas permaneçam em maior número, acarretando risco à saúde. Nesse caso, a introdução dos probióticos por meio da alimentação pode fortalecer nossas defesas", argumenta Bruno Barreto, professor adjunto de pediatria da Universidade do Estado do Pará (Ulepa) e especialista em alergia e imunologia clínica.



### Bactérias do bem

Você já deve ter lido na embalagem de algum iogurte ou leite fermentado que o produto em questão contém probióticos. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), eles consistem em micro-organismos vivos que, quando ingeridos, garantem benefícios à saúde humana. Mas para isso, é fundamental que eles sejam capazes de atravessar o suco gástrico e cheguem inteiros no intestino. "Os derivados de leite são preferenciais como veículo de probióticos graças a seu pH favorável e por serem de fácil inserção na dieta. Isso permite que seu consumo seja frequente", justifica Flávio Antonio Quilici. Os benefícios dos probióticos vão depender da quantidade de micro-organismos consumidos, da frequência de ingestão e, por fim, do tipo de bactéria levada ao prato. "As bifidobactérias, por exemplo, estimulam o funcionamento do intestino preguiçoso e melhoram a qualidade de vida de quem sofre de constipação. Já os lactobacilos agem na flora intestinal e ajudam as células de defesa", destaca Barreto.

26 | PENSAR LIVRE | JANEIRO 2013

### Ventre livre

Se suas idas ao banheiro caírem para três ou menos vezes por semana, fique alerta, pois você está sofrendo de constipação. O problema interfere diretamente na imunidade, no humor e ainda estimula o aparecimento de acne. Além disso, pode provocar inchaço, sangramento, hemorroidas e até mesmo câncer colorretal. "A incidência dessa doença é estimada em 15% da população mundial. Ela ainda atinge quatro mulheres para cada homem e aumenta com o envelhecimento", explica Quilici. Existem dois tipos de constipação: a primária — que é mais leve e atinge a maior parte da população — e a secundária, que é severa e exige acompanhamento médico. A boa notícia é que mudar os hábitos alimentares é um tiro certeiro contra o tipo mais brando de prisão de ventre. Para isso, as principais medidas são

turbinar o prato com pelo menos 25 gramas de fibras todos os dias e ingerir aproximadamente 2 litros de água. Evitar alimentos gordurosos ou feitos com farinha refinada — que se transformam em uma espécie de cola no intestino — também ajuda o órgão a funcionar como um relóginho.

### Anote na agenda

Quando a prisão de ventre bater à porta, é sinal de que novos hábitos precisam ser incorporados à sua rotina. Por exemplo, as atividades físicas — incluindo aquela caminhada de meia hora praticada todos os dias — estimulam o peristaltismo, que são os movimentos feitos pelo intestino para eliminar os resíduos da digestão. Outro truque é escolher um horário para ir ao banheiro todos os dias. Aos poucos, o organismo passa a responder de forma positiva aos estímulos dessa nova rotina.

### E OS PREBIÓTICOS?

Prebióticos e probióticos são parecidos apenas no nome. Ao contrário dos probióticos que são micro-organismos vivos, os prebióticos são fibras. "Os principais probióticos são a *Bifidobacterium* e a *Lactobacillus*. Elas resistem ao processo de digestão e, no intestino, estimulam o crescimento das bactérias benéficas, como as *Bifidobacterias* e *Lactobacilos*", explica Maria Fernanda Elias, nutricionista e pesquisadora da USP, de São Paulo (SP). Os prebióticos ainda auxiliam o bolo fecal e estimulam o peristaltismo.

**nutrição**  
matéria de capa

## PARCEIROS DO INTESTINO

### KIWI

Um estudo feito pelo Taipei Medical University Hospital, em Taiwan, revelou que o kiwi combatu a constipação em pacientes com Síndrome do Intestino Irritável. Consumida durante um mês, a fruta aumentou a frequência das idas ao banheiro e melhorou a função intestinal. O motivo se deve à presença de fibras e também de uma enzima chamada actinidina, que estimula o cólon e facilita a eliminação das fezes.

### AMEIXA SECA

O sabor doce da fruta esconde uma substância laxativa chamada sorbitol. Apesar de ser eficiente no combate à prisão de ventre, é contraindicado exagerar no seu consumo. Limite-se a duas ameixas secas por dia. Cada unidade da fruta contém, ainda, aproximadamente 1,2 grama de fibras, sendo a maior parte delas do tipo insolúvel. Por esse motivo, absorvem maior quantidade de água e estimulam o trânsito intestinal.

### SOJA

Aproximadamente 18% do grão é composto por fibras solúveis e insolúveis, o que ajuda (e muito) a manter o órgão funcionando direito. Além disso, uma pesquisa de Huanyi Jiang, publicada no *The Journal of Nutrition*, mostrou que a proteína da soja pode suprimir as estimulações inflamatórias e, por isso, sugere-se que seja incorporada à dieta de quem sofre com alguma Doença Inflamatória Intestinal (DII). No dia a dia, as bebidas de soja podem substituir o leite convencional na mesma proporção. Já uma porção de carne pode ser trocada por meia xícara (chá) de proteína de soja texturizada.

### MAMÃO

Aquela receita da vovó que indicava o consumo da fruta contra a constipação faz sentido. O mamão é rico em fibras, principalmente as do tipo solúvel. Elas se transformam numa espécie de gel no intestino e ainda facilitam a eliminação de moléculas de gordura e açúcar. Consuma meia unidade de mamão papaia no café da manhã.

### IOGURTE E LEITE FERMENTADO (PROBIÓTICOS)

Um estudo da Universidade do Arizona, nos Estados Unidos, sugeriu que as bifidobactérias podem reduzir a inflamação do intestino e melhorar suas barreiras no enterócito. Os lactobacilos também se mostraram eficientes em amenizar os sintomas das DII. No dia a dia, é recomendado o consumo de pelo menos um alimento probiótico, inserido numa dieta balanceada.

### LARANJA

A fruta possui uma fibra solúvel chamada pectina, que impede a absorção de gorduras pelo intestino e facilita sua eliminação. Outro benefício desse nutriente é promover saciedade e fazer frente ao aumento de peso, fator que também interfere de forma negativa na constipação. Como a maior parte das fibras da laranja se encontra no bagaço, a dica é trocar o suco pela sua versão *in natura*. Consuma pelo menos duas unidades ao dia.



### Recheie a despensa!

- Suco de uva tinto integral (1,5 l), DNA Nutr (11) 2548-7350
- Nesfit Frutas (300 g), Nestlé, R\$ 7,50
- Cereal à base de trigo Fibras Orgânicas (300 g), Native, R\$ 7,99
- Nectar de pessegueiro (1 l), Danone, R\$ 4,99
- Suplemento de fibra alimentar Fiberbond (96 g), Herbalife, R\$ 77
- Iogurte Bio Fibras (850 g), Batavo, R\$ 5,39
- Iogurte Mollico sabor ameixa (850 g), Nestlé, R\$ 7
- Suplemento de fibra alimentar Fiber Mais (dez sachês de 5 g), Nestlé, R\$ 30,29
- Alimento em pó sem lactose, light e com fibras (270 g), SupraSoy, R\$ 19,95
- Semente de linhaça dourada moída (250 g), Naturalis, R\$ 42
- Fibra em pó invisífiber (135 g), Nutrilite, R\$ 43,50
- Cookie de aveia com maçã e canela (50 g), Quaker, R\$ 1,80
- Cereal Granola Orgânica com cacau (250 g), Native, R\$ 7,99
- Iogurte Actimel Defenses tradicional (100 g), Danone, R\$ 0,99
- Queijo cremoso light rico em fibras (200 g), Tirolex, R\$ 3,80
- Barra de cereal 7 Grãos sabor pessegueiro (24 g), Quaker, R\$ 0,99
- Suplemento de fibras solúveis Metamul (dez sachês de 5,85 g), P&G, R\$ 19,50
- Cápsulas de lactobacilos Prolive (30 unidades), Aché, R\$ 66,50
- Biscoito de leite e mel com canela rico em fibras (140 g), Renata, R\$ 11,81
- Mistura de cereais Mix 7 Grãos (250 g), Quaker, R\$ 6,99
- Geleia laxativa Tamarine (50 g), Hypermarcas, R\$ 25,70
- Queijo fresco ultrafiltrado (250 g), Danúbio, R\$ 5,99
- Leite fermentado com lactobacilos vivos (80 g), Yakult, R\$ 0,95
- Sobremesa láctea fermentada sabor morango Sofly (1no g), Yakult, R\$ 1,30
- Iogurte Activa 0% gordura sabor tangerina (140 g), Danone, R\$ 4,49
- Pão integral rico em fibras (300 g), Wickbold, R\$ 5,99

**ache fácil**  
contatos

**ALTERNATIVA**  
Alsterem-Salgado (11) 3429-4318  
Neofia Lotado (21) 2215-7254  
Robena Molinari (21) 2511-1453

**COLONISTAS**  
Alexandra Carvalho  
www.alexandracarvalho.com.br  
Fernanda Granja  
www.efeferriandgranja.com

**CONECTAR**  
Philips (0800) 781-0203  
Sof de Janeiro (0800) 773-3450

**CUIDE-SE**  
Alexandra Yonadjan (11) 3057-0599  
Clínica Esavere (11) 3061-6368  
Dilhermano A. Calil (11) 5522-4533  
Sylvio Henan Monteiro de Barros (11) 5578-0318

**ESCOLHA CERTA**  
Ola Herffruius (0800) 707-0070

**MAIS BONITA**  
Adriano Almeida (11) 3884-7959  
Beauty in  
www.beautyin.net.br  
Bismarino (11) 4194-1500  
Egualité (0800) 774-4767  
Imediam (0800) 701-3550  
Insolvo (0800) 727-4412  
Lady Slim (11) 4508-0980  
Marta Paula Del Nero (11) 5505-7326  
Monica Arbi  
www.monicaarbi.com.br  
Racco (0800) 789-1011  
Nutrilite  
www.nutrilite.com.br  
Nutryorac  
www.nutryorac.com.br  
Racco (0800) 728-1234  
Danone (0800) 701-7541  
Dunobio (0800) 726-6433  
Federação Brasileira de Gastroenterologia (11) 3813-1410  
Imediam (0800) 701-3550  
Hypermarcas (0800) 771-7017  
M. Dragonetti (11) 2844-8762  
Maderia de Demolição (11) 3294-8882  
Maná Frutas (11) 2925-8350  
Marta Fernanda Elias  
www.martafernandaelias.com  
Native (11) 2496-6500  
Naturalis (11) 2188-3737

Neutral (0800) 770-2460  
Nutrilite (0800) 092-6929  
P&G (0800) 701-5515  
Quaker (0800) 726-0066  
Quantal das Orgânicas (11) 2286-1881  
Renata (0800) 115-855  
SupraSoy (0800) 531-800  
Tirolex (0800) 552-035  
Unigastro (19) 3241-8846  
Universidade de São Paulo  
www.usp.br  
Venícola Aurora (0800) 701-4055  
Wickbold (0800) 011-1928  
Yakult (0800) 131-240

**MEXA-SE**  
Academia da Praia  
(21) 2493-8456

**PAPO DE COZINHA**  
Restaurante Marakuthai  
(11) 3642-7556

**SACOLA DO MÊS**  
Marta Luciane Antunes  
(11) 4022-3470  
Paula Casillo  
(11) 4113-2856

**SEM MISTÉRIO**  
Academia da Praia  
(21) 2493-8456

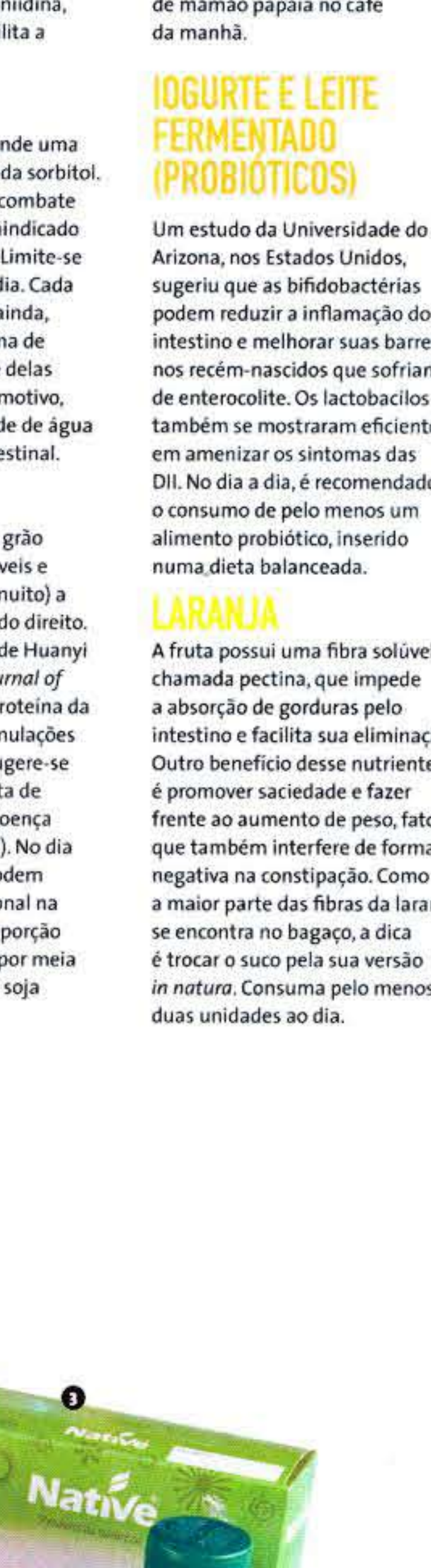
**SEMPRE SAUDÁVEL**  
DNA Nutr (11) 2548-7350  
Eliane Tuzatto (11) 2188-3732  
Elaine Tuzatto (11) 4438-4150  
Espaço Gourmet Escola de Gastroenterologia (11) 3019-0427  
Hospital Bimedes (11) 3569-8999  
Instituto Estadual de Diabetes e Endocrinologia do Rio de Janeiro (21) 2329-7141  
Sabor Integral Consultoria em Nutrição (11) 4113-2856

**SENTIR-SE BEM**  
Abasco (11) 3079-2278  
Dalton Auriemo Medicina Diagnóstica (11) 3569-8999  
Instituto Estadual de Diabetes e Endocrinologia do Rio de Janeiro (21) 2329-7141  
Sabor Integral Consultoria em Nutrição (11) 4113-2856

**TOQUES DE BELEZA**  
Sociedade Brasileira de Cirurgia Dermatológica (11) 2114-4388

**ERRATA ED. 233**  
A forma correta de grafar o nome do Instituto de beleza Pelle & Capelli é esta, ao contrário do que foi publicado na edição anterior:

Na matéria Chia Presente dos Andes informamos, no box História, que a semente utilizada não é produzida no Brasil, mas seu cultivo já é feito na região sul do país.



**NA PRÓXIMA EDIÇÃO**  
DESCUBRA  
O QUE AS ERVAS  
PODEM FAZER  
PELA SUA  
SAÚDE.

**LIVRE-SE  
DAS ALERGIAS  
DURANTE A LIMPEZA  
DA CASA E, DE  
QUEBRA, CONTRIBUA  
PARA A SAÚDE DO  
MEIO AMBIENTE.**

Obtenha o livro Livre-se das Alergias durante a limpeza da casa e, de quebra, contribua para a saúde do meio ambiente. O livro contém dicas práticas para evitar alergias e doenças respiratórias. Disponível em: [www.pensarlivre.com.br](http://www.pensarlivre.com.br). Preço: R\$ 19,90. Frete e taxa de administração: R\$ 3,00. Total: R\$ 22,90. Para mais informações, consulte o site [www.pensarlivre.com.br](http://www.pensarlivre.com.br). Foto: Estúdio Gastronômico