

A importância da saúde intestinal: uma perspetiva funcional

A SAÚDE INTESTINAL TEM UM ENORME IMPACTO NA SAÚDE GERAL E AFETA NÃO APENAS O INTESTINO, MAS TODOS OS ÓRGÃOS E SISTEMAS DO CORPO HUMANO. ASSIM SENDO, É FUNDAMENTAL TER UMA ABORDAGEM FUNCIONAL E INTEGRADA DOS SINTOMAS DO APARELHO DIGESTIVO QUE OS RELACIONE COM TODOS OS OUTROS ÓRGÃOS E SISTEMAS.

A história clínica é uma peça-chave para o diagnóstico, que deve ter em conta a predisposição genética, nutrição, exposição ambiental e fatores psicológicos. O objetivo do plano de tratamento é restabelecer o correto funcionamento do aparelho digestivo, não devendo ser exclusivamente a supressão dos sintomas.

Além do seu papel na digestão e absorção dos nutrientes, o intestino tem um papel fundamental na imunidade, isto é, na defesa do organismo às "agressões" do ambiente externo. A mucosa intestinal (tal como a pele) funciona como uma barreira, protegendo o organismo das toxinas e patógenos ambientais. Quando a barreira mucosa fica comprometida ("leaky gut" ou intestino poroso), o organismo fica exposto a essas toxinas e patógenos. Em suma, muitas doenças gastrointestinais, e mesmo doenças sistémicas (como as doenças auto-imunes), estão associadas à desregulação da barreira mucosa do intestino e à consequente ativação crónica do sistema imunitário gastrointestinal, o que se traduz num estado de inflamação crónica e de uma reação imunitária exagerada.

O Microbioma intestinal: porque é que os nossos micróbios são tão importantes para a Saúde?

O nosso organismo alberga triliões de microrganismos no intestino, mais de 1.000 espécies diferentes que estão em equilíbrio no indivíduo saudável. O microbioma tem muitas funções no organismo, tais como ajudar na digestão, no desenvolvimento da imunidade e prevenção de infeções. São várias as doenças que estão associadas à desregulação da microbiota intestinal (disbiose), incluindo doenças inflamatórias intestinais e doenças metabólicas (como a obesidade, diabetes tipo II).

Qualquer fator que afete o equilíbrio da microbiota intestinal e/ou integridade da barreira mucosa do intestino irá comprometer o equilíbrio da Saúde do Intestino, bem como de outros órgãos e sistemas.

"Uma dieta saudável e nutricionalmente equilibrada é essencial para o desenvolvimento e manutenção de um ambiente intestinal saudável, garantindo assim interações adequadas entre o sistema imunitário, mucosa intestinal e microbioma"



Fatores ambientais que influenciam o equilíbrio da saúde intestinal

"A maior agressão externa ao nosso intestino são as toneladas de alimentos que por ele passam anualmente. É de máxima importância fazer escolhas alimentares conscientes que promovam a saúde intestinal"

Alimentação e Saúde Intestinal

A maior agressão externa ao nosso intestino são as toneladas de alimentos que por ele passam anualmente. É de máxima importância fazer escolhas alimentares conscientes que promovam a saúde intestinal. A deficiência em certos nutrientes pode ser um gatilho no estado inflamatório e desenvolvimento de algumas doenças inflamatórias intestinais.

No tratamento de problemas intestinais, devem ser avaliadas possíveis reações aos alimentos, como sensibilidades, intolerâncias e alergias alimentares assim como possíveis défices nutricionais.

A incidência das doenças inflamatórias intestinais aumentou acentuadamente nas últimas décadas em países com um estilo de vida ocidental, o que aponta claramente para as alterações no estilo de vida e alimentação como a causa principal deste aumento. Os fatores genéticos não podem ser responsabilizados por este aumento pois estes não se alteram num período de tempo tão curto e a suscetibilidade genética mantém-se quase idêntica ao longo de poucas gerações.

Estudos recentes indicam que alguns aditivos alimentares, como a maltodextrina, agentes emulsificadores e espessantes, como a carboximetilcelulose, carragenina e goma xantana podem ter efeitos prejudiciais na saúde intestinal ao desregularem a flora intestinal e ao promoverem a inflamação. Estes estudos realçam a importância de saber ler os rótulos e de evitar consumir alimentos processados.

Uma dieta saudável e nutricionalmente equilibrada é essencial para o desenvolvimento e manutenção de um ambiente intestinal saudável, garantindo assim interações adequadas entre o sistema imunitário, mucosa intestinal e microbioma.

No tratamento de doenças intestinais é essencial uma coordenação multidisciplinar entre o médico gastroenterologista e nutricionista no plano terapêutico. Sem esta coordenação dificilmente serão atingidos bons resultados a longo prazo.



GASTROCLINIC

Av. Luis Bivar 93D Lisboa
Rua 16, 646 Espinho
www.gastroclinic.pt