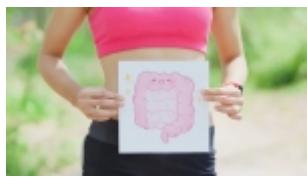


# 5 formas de melhorar a saúde do intestino.



O microbioma intestinal-- as bactérias, fungos e outros micróbios que vivem dentro do nosso intestino desempenham uma função em vários aspectos da nossa saúde. Ter uma colônia abundante e diversificada pode ajudar nosso corpo a melhorar a função imunológica, sintetizar nutrientes, controlar o apetite e melhorar nosso bem-estar mental. Você pode afetar a saúde do seu microbioma (para melhor ou para pior!) de acordo com as escolhas de estilo de vida que faz diariamente.

Melhorar o microbioma é um "investimento que vale a pena", diz o cientista-clínico Sunni Patel. "E você nunca será muito jovem ou muito velho" para começar, acrescenta. Estudos mostraram que fatores ambientais, como a dieta, têm mais impacto do que seus genes na saúde do seu intestino. Isso significa que o que você come não está apenas nutrindo você, mas também alimentando e alterando os trilhões de micróbios que vivem e se desenvolvem em seu intestino. Você pode alterar estas bactérias rapidamente, em poucos dias até, mas pode levar vários meses e uma rotina de manutenção para as mudanças e benefícios de longo prazo aparecerem, esclarece Patel. Mas como você faz isso?

## Coma vegetais



Quanto maior a variedade de frutas, legumes e verduras, melhor Imagem: Getty Images Alimentos de origem vegetal, como legumes, verduras, frutas, leguminosas, sementes, oleaginosas e grãos integrais, contêm a fibra que seus micróbios adoram. Os micro-organismos em seu intestino se alimentam da fibra que você come que não é digerida no intestino delgado.

"Recomendo ter como objetivo 30 'pontos de plantas' todas as semanas", diz Megan Rossi, também conhecida como The Gut Health Doctor ("a médica da saúde intestinal"), o que significa comer 30 alimentos de origem vegetal diferentes ao longo de sete dias. Um intestino saudável tem uma comunidade diversificada de micróbios, e cada um deles prefere alimentos diferentes; por isso, quanto maior a variedade em sua dieta, mais bactérias diversas vão prosperar em seu intestino. Além de consumir muitas frutas, legumes e verduras frescas, você pode aumentar a ingestão de fibras optando pelo macarrão integral, arroz integral e pão integral. Embora seja melhor comer vários destes alimentos repletos de fibras, observou-se que basta aumentar a quantidade de fibra que você consome em apenas 6 g por dia (a quantidade em uma tigela de cereal matinal rico em fibras ou 2 fatias grossas de pão integral) para ter um efeito benéfico sobre as bactérias intestinais.

Comer um arco-íris de frutas, legumes e verduras também pode ser benéfico, pois fornece uma variedade de fitoquímicos, compostos produzidos por plantas que podem ajudar a aumentar alguns tipos de bactérias intestinais. Foi constatado que certos tipos de fibras e carboidratos estimulam particularmente o crescimento de bactérias amigáveis— no intestino. Conhecidos como alimentos prebióticos, estes ingredientes do dia a dia são uma adição barata e fácil à sua dieta..

Banana, cebola, cebolinha, alho, repolho, alho-poró, aveia, espargos, nectarina, mirtilo (blueberry) e grapefruit (toranja) são todos alimentos prebióticos. Seguir uma dieta mediterrânea diversificada vai

garantir que você consuma muitos destes alimentos. É melhor aumentar a quantidade de fibras que você ingere aos poucos, assim como beber mais água, para evitar sintomas como gases ou inchaço decorrentes da mudança de dieta. Algumas pessoas podem ser sensíveis à fibra. Se este parece ser o seu caso, verifique com seu médico antes de fazer grandes mudanças em sua dieta. Aposte nos fermentados Iogurte com culturas vivas, kefir (bebida como iogurte, fermentada a partir do leite), kombucha (tipo de chá fermentado), kimchi (condimento de hortaliças fermentadas), natto (prato feito de soja fermentada) e chucrute (conserva de repolho fermentado) são algumas opções

Estes alimentos fermentados foram transformados por micro-organismos, como bactérias e leveduras, tradicionalmente como forma de conservar alimentos ou adicionar sabor. Vinho, queijo, pão, vinagre e alguns picles também são fermentados, mas podem não conter mais bactérias vivas. Vários estudos sugerem que os micro-organismos vivos de alimentos fermentados conseguem chegar ao intestino e podem influenciar o microbioma, mas são necessárias mais pesquisas para entender os benefícios que isso oferece à saúde..

Independentemente disso, muitos alimentos fermentados são nutritivos, contendo vitaminas, minerais e nutrientes, como fibras, proteínas e gorduras, necessários para uma boa saúde. E são deliciosos. Alimentos fermentados são baratos e fáceis de fazer em casa. Mas, se for comprar no supermercado, verifique primeiro o rótulo, pois chucrute e kimchi feitos com vinagre ou pasteurizados (matando as bactérias), não vão conter os micro-organismos benéficos, embora ainda sejam saborosos. Limite os alimentos ultraprocessados Tim Spector, professor da Universidade King's College London, no Reino Unido, aconselha limitar a quantidade de produtos ultraprocessados na sua dieta, pois eles "reduzem a diversidade de bactérias" em seu intestino. Alimentos altamente processados, ou ultraprocessados, também foram associados a micróbios intestinais "ruins" por algumas pesquisas das quais Spector participou. Pode haver várias razões para isso. Alimentos processados podem tomar o lugar de alimentos não processados com mais fibras na sua dieta em geral.

A estrutura do alimento, ou matriz alimentar, é interrompida por processos mecânicos ou químicos, tornando o alimento mais rapidamente digerível, de modo que ele não atinge o intestino grosso. Os pesquisadores sugeriram que isso também pode ser devido à adição de açúcar, gordura, sal e outros aditivos nestes alimentos. Mais pesquisas precisam ser feitas nesta área.

### Esqueça os lanches noturnos

Deixar um intervalo de 12 horas entre o jantar e o café da manhã, o chamado jejum intermitente, pode beneficiar seus micróbios intestinais, explica o professor Spector, em seu livro Spoon-Fed. Uma explicação por trás do potencial benefício pode ser que os micróbios intestinais "precisam descansar e se recuperar como parte do ritmo circadiano diário, o que pode ser importante para a saúde intestinal", acrescenta. Outros estudos mostraram que, após o Ramadã, as pessoas que estavam em jejum haviam aumentado os níveis de bactérias intestinais benéficas e a variedade microbiana (maior número de espécies diferentes no microbioma). Mas estes estudos são pequenos e limitados a grupos étnicos específicos— por isso, mais pesquisas precisam ser feitas nessa área. E mudar o padrão alimentar pode não ser útil ou benéfico para todo mundo, especialmente se isso significar substituir um café da manhã caseiro saudável por um lanche de loja de conveniência processado mais tarde.

### Faça exercício



Um pequeno estudo recente analisou o impacto de um programa de ciclismo indoor de nove

semanas em homens em idade universitária nos EUA e descobriu que a composição do microbioma dos participantes melhorou após o término do teste. Estes resultados são semelhantes aos de vários estudos anteriores, sugerindo que o exercício pode alterar a composição de bactérias intestinais, levando a "possíveis benefícios para o hospedeiro". Os autores do artigo recente observaram que "exercícios, particularmente de alta intensidade, podem promover uma mudança espontânea nas escolhas alimentares numa direção mais saudável" e, portanto, "algumas mudanças na microbiota intestinal podem ser devido a diferenças na ingestão alimentar, além do exercício em si". Um microbioma mais saudável é apenas um dos benefícios que você pode obter a partir de uma alimentação saudável e exercícios físicos regulares. Adotar uma dieta saudável e equilibrada pode ajudar a prevenir doenças relacionadas à alimentação e fornecer a energia e os nutrientes que você precisa para se manter ativo e manter um peso saudável, de acordo com o sistema público de saúde do Reino Unido (NHS, na sigla em inglês)

Fonte: Viva Bem Uol

<https://www.territoriopress.com.br/noticia/1972/5-formas-de-melhorar-a-saude-do-intestino> em 01/02/2026 14:23