

Saúde Digestiva: vamos falar sobre isso?

O **Dia Mundial da Saúde Digestiva**, anualmente celebrado em 29 de maio, foi idealizado pela Organização Mundial de Gastroenterologia (WGO) com objetivo de esclarecer o público geral a respeito de temas dessa área médica.

A conscientização é fundamentada pela oferta de eventos, atividades e materiais que promovam educação em saúde para um estilo de vida [saudável](#).

Para garantir a saúde do seu sistema digestivo e a qualidade de vida garantida por suas diversas funções, é preciso adotar alguns hábitos.

Cuide do seu sistema digestivo para que ele possa cuidar de você, afinal, a saúde digestiva é diretamente afetada pelos alimentos que você come e seu estilo de vida. Ao seguir dicas para melhorar a digestão, você estará melhorando sua saúde como um todo e a sensação de bem-estar.

Continue a leitura com a gente!

O que é microbioma intestinal?

O microbioma ou microbiota é um conjunto microorganismos como bactérias, vírus e fungos que habitam o trato gastrointestinal sem causar doenças. Estima-se que haja 100 trilhões de microorganismos e possam pesar 1,5Kg em um adulto. O desenvolvimento do microbioma se inicia no nascimento e é definido até os 2 anos, sofrendo influência por diversos fatores ao longo da vida.

Quais as funções?

- Eliminar patógenos;
- Auxiliar o desenvolvimento do sistema imunológico e renovação celular;
- Regular a absorção de nutrientes e participar na produção de vitaminas e enzimas;
- Metabolizar drogas para que seus componentes ativos sejam liberados;
- Produzir substâncias químicas que interagem com os nervos e músculos da parede intestinal;
- Comunicação com o sistema nervoso para promover seu desenvolvimento e função (o eixo da microbiota-intestino-cérebro).

Disbiose

O desequilíbrio qualitativo ou quantitativo da microbiota é chamado de disbiose. De maneira simplificada, pode-se compreender como uma diminuição de microorganismos benéficos, permitindo o aumento dos que causam danos, os patógenos. Como consequência, há aumento de processos inflamatórios e perda da modulação imunológica. Assim, a disbiose vem sendo apontada nos estudos como fator de influência no desenvolvimento de doenças oncológicas, reumáticas e neurológicas.

Como manter o equilíbrio da microbiota?

A alimentação é a principal determinante na composição microbiana do intestino. Uma dieta diversificada com ingestão de frutas, vegetais e fibras é positiva aos microorganismos benéficos. Por outro lado, alimentos industrializados (concentrados em sal, gordura e açúcares refinados), carnes vermelhas e material fermentável tendem ao desequilíbrio. Outros fatores prejudiciais são o sedentarismo, estresse, abuso de laxantes e uso inadequado de antibióticos.

Fica evidente, portanto, a importância do microbioma intestinal não somente para o sistema digestivo, mas para toda complexidade do organismo, e, também, o papel dos hábitos saudáveis na sua manutenção.

Coloque na sua rotina essas dicas

Mudanças simples e uma boa rotina de autocuidado digestivo podem influenciar de forma positiva a saúde mental e física. Confira as dicas:

- **Controle o estresse:** muito estresse ou ansiedade podem fazer com que seu sistema digestivo trave, pois sua regularidade depende bem boa medida de fatores emocionais.
- **Ingira fibras solúveis e insolúveis:** a fibra insolúvel não pode ser digerida pelo organismo e, portanto, ajuda a adicionar volume ao bolo fecal. Já a fibra solúvel atrai para si a água e ajuda a melhorar a qualidade das fezes. Boas fontes de fibras insolúveis incluem farelo de trigo, legumes e grãos integrais. Para obter fibras solúveis, aposte no farelo de aveia, nozes, sementes e legumes.
- **Mantenha-se hidratado:** a água ajuda a dissolver gorduras e fibras solúveis, evitando a prisão de ventre.
- **Evite os alimentos ricos em gordura:** em geral, alimentos gordurosos tendem a retardar o processo digestivo, tornando-o mais propenso à constipação. A proteína é uma parte essencial de uma dieta saudável, mas os cortes gordos de carne podem levar a uma pior digestão.
- **Café, álcool e cigarro:** fumar e abusar de cafeína e álcool pode interferir negativamente no funcionamento do sistema digestivo e levar a problemas como úlceras estomacais e azia.

- **Incorpore probióticos na dieta:** são as bactérias saudáveis naturalmente presentes no trato digestivo e vão muito além de manter a saúde intestinal em dia. Os probióticos melhoram a absorção de nutrientes, ajudam a fortalecer seu sistema imunológico, e podem ajudar a tratar a síndrome do intestino irritável. Boas escolhas são o iogurte desnatado ou kefir, que têm pouca gordura.
- **Exercite-se regularmente:** o exercício físico regular ajuda a manter os alimentos em movimento através de seu sistema digestivo, reduzindo a prisão de ventre. Além disso, ele ajuda a manter um peso saudável, o que é bom para sua saúde digestiva.

O que achou do artigo de hoje sobre saúde digestiva? Fique por dentro de todas as informações que estão nas nossas [redes sociais!](#)

Texto Juliana Costa, estudante de Medicina e estagiária da Conexa Saúde e Sara Singer
CRN:96100038-4

Referências

WORLD GASTROENTEROLOGY ORGANIZATION. World Digestive Health Day (WDHD). Disponível em:<
<https://www.worldgastroenterology.org/wgo-foundation/wdhd/wdhd-2020/message-from-the-co-chairs>>.
Acessado em 20 de maio de 2020.

TARKAN KARAKAN. Gut Microbiota, Diet, and Antibiotics in IBD Pathogenesis; from a Developing Country Perspective. E-WGN. 2016; 20. Disponível em:<
<https://www.worldgastroenterology.org/publications/e-wgn/e-wgn-expert-point-of-view-articles-collection/gut-m>>.
Acessado em 20 de maio de 2020.

PAIXÃO LA, CASTRO FFS. A colonização da microbiota intestinal e sua influência na saúde do hospedeiro. Universitas: Ciências da Saúde, Brasília. 2016; v. 14, n. 1, p. 85-96.