



## Bactérias do bem

*A saúde começa no intestino. O ganho de massa muscular também!*

O intestino é um órgão extremamente importante para o funcionamento do organismo humano e é determinante para a saúde geral do corpo, ele é a linha de frente para um organismo em equilíbrio. Apesar de as funções digestivas e absorptivas serem as mais difundidas, o intestino desempenha funções importantíssimas como as hormonais, motora, nervosa e de sistema imune.

No intestino grosso, temos a chamada microbiota intestinal, ou seja, um grupo numeroso e diversificado de bactérias boas e patogênicas que lá convivem. O equilíbrio da microbiota intestinal é fundamental para a manutenção da saúde e sobrevivência dos seres humanos, pois exerce inúmeras funções em nosso organismo.

Na realidade, temos mais bactérias no intestino do que células no nosso corpo! Portanto, não podemos ignorar a importância que essas bactérias exercem em várias funções, inclusive no ganho de massa muscular. Hoje a microbiota intestinal já é considerada um sistema, assim como o siste-

ma endócrino, o sistema nervoso ou o sistema urinário.

Devemos considerar que há uma interação entre microbiota intestinal, inflamação crônica subclínica e absorção de endotoxinas bacterianas favorecendo a existência de um organismo inflamado e doente. Essas bactérias em desequilíbrio prejudicam a mucosa do intestino provocando a permeabilidade intestinal (abertura de orifícios maiores que o normal na parede intestinal que possibilitam a absorção de substâncias maiores e estranhas, ativando assim o sistema imune). Esse desequilíbrio se chama disbiose intestinal.

por Juliana Nakabayashi

Nutricionista Funcional  
[www.reequibre.com.br](http://www.reequibre.com.br)



A disbiose afeta a absorção dos nutrientes e devido a isto podem surgir deficiências nutricionais, assim como a dificuldade em ganhar massa muscular.

A flora intestinal em desequilíbrio pode dificultar o ganho de massa

muscular. Sempre escutamos que uma alimentação rica em proteínas, minerais, bons carboidratos e boas gorduras juntamente com um treino bem realizado leva ao ganho de massa magra. Isto é verdade, porém, em alguns casos, mesmo comendo e exercitando corretamente o resul-

tado pode não vir ou demorar muito.

A integridade do nosso trato gastrointestinal é fundamental para digestão, absorção e aproveitamento dos nutrientes, e essas etapas são importantíssimas na saúde, no desempenho esportivo e ganho de massa muscular.

## *Como será que anda a absorção de nutrientes em seu organismo?*

Estando a flora intestinal em desequilíbrio haverá má digestão, deficiência na absorção de nutrientes, inativação de enzimas digestivas, cansaço e dificuldade no ganho de massa muscular.

### **CONHEÇA ALGUNS SINAIS E SINTOMAS DA DISBIOSE INTESTINAL:**

- Constipação e/ou flatulência
- Depressão
- Aumento da fome por doces
- Insônia
- Ganho de peso
- Permeabilidade intestinal: que favorece a queda do sistema imunológico e aumento de inflamações e reações alergênicas: como rinite, sinusite, artrite, celulite, entre outros
- Infecções urinárias de repetição
- Micose, acne, cândida
- Memória ruim



## *Como tratar a disbiose intestinal:*

- Evitar o excesso de carnes vermelhas, leite e derivados, doces, farinha de trigo, frituras.
- Evitar alimentos processados (industrializados), álcool, cigarro e uso indiscriminado de medicamentos.
- Ingerir grande quantidade de legumes e folhas, particularmente crus, além de frutas, grãos e castanhas.
- Incluir chicória, alcachofra e cebola, estes estão num grupo especial, pois são classificados como prebióticos, pois contêm grande quantidade de inulina. A inulina nutre as boas bactérias intestinais tratando assim a disbiose. Já a biomassa de banana verde possui amido resistente que é outro tipo de fibra e também importante alimento para as boas bactérias.
- Usar probióticos. Estes são bactérias benéficas que farão toda a diferença na microbiota intestinal.
- Os probióticos são bactérias do bem e o uso delas são extremamente importantes para reconstruir um intestino saudável que com o passar dos anos e com maus hábitos alimentares, excesso de medicamentos, álcool, cigarro vai perdendo seu equilíbrio.
- Os probióticos podem ser usados na forma de suplemento (é a maneira mais eficaz de reequilibrar a flora intestinal) ou através de alguns alimentos como o kefir e coalhada.