

A relação entre a Atenção Plena e a Saúde Intestinal

A saúde intestinal é única

A saúde intestinal é fundamental para nossa saúde em geral e o nosso bem-estar. Nosso intestino, também conhecido como trato gastrointestinal, é um sistema muito complexo que decompõe e absorve os nutrientes que ingerimos e elimina os resíduos. O intestino não apenas digere os alimentos, mas também se comunica com o sistema nervoso através do eixo intestino-cérebro, que desempenha um papel fundamental na saúde imunológica.

Componentes da dieta que podem ajudar seu intestino



A **fibra solúvel** é um tipo de carboidrato não digerível que é intrínseco e intacto nas plantas. Ela se dissolve na água para formar uma substância espessa como um gel, no estômago, que é decomposta por bactérias no intestino grosso, fornece algumas calorias e pode ajudar a retardar a digestão.¹ A fibra solúvel é encontrada no feijão, na aveia, na couve de bruxelas, na laranja e na linhaça.



A fibra insolúvel é outro tipo de carboidrato não digerível que é intrínseco e intacto nas plantas, mas não se dissolve na água. Ela pode passar pelo intestino relativamente inteira, não é uma fonte de calorias e pode ajudar na evacuação e na regularidade.¹ A fibra insolúvel pode ser encontrada na fibra de trigo, no arroz integral, nas cascas de frutas e vegetais, nas nozes e nas sementes.

RECOMENDAÇÃO DIÁRIA DE FIBRAS²



Mulheres

Idade	Fibra
19-30	28 g
31-50	25 g
51+	22 g



Homens

Idade	Fibra
19-30	34 g
31-50	31 g
51+	28 g



Os **prebióticos** são substratos utilizados seletivamente por microrganismos hospedeiros que conferem um benefício à saúde.³ Resumindo: os prebióticos são componentes alimentares que o corpo humano não consegue digerir, mas que nutrem as bactérias benéficas do intestino. Os prebióticos são encontrados naturalmente em vários alimentos, como aveia, banana, cebola, alho, chicória e trigo.⁴



Os **probióticos** são microrganismos vivos que, quando administrados nas quantidades adequadas, ajudam a proporcionar um benefício à saúde.⁵ A maioria dos probióticos são bactérias (por exemplo, Lactobacilos ou Bifidobactérias) ou leveduras (por exemplo, Saccharomyces boulardii). Eles podem gerar muitos benefícios à saúde, como ajudar a manter um sistema imunológico normal/saudável. Embora nem todos os alimentos fermentados conttenham probióticos, alguns são fermentados usando um micróbio que demonstrou ser probiótico ou foi adicionado um probiótico após o processamento em quantidades adequadas para proporcionar um benefício à saúde. Esses alimentos e suplementos podem ser uma fonte de probióticos na sua dieta.



Alimentos fermentados são alimentos produzidos pelo crescimento microbiano desejado e das conversões enzimáticas dos componentes dos alimentos.⁶ Observe que os alimentos fermentados não são necessariamente probióticos. Apenas alguns alimentos fermentados contêm micróbios que cumprem critérios rigorosos para serem chamados de 'probióticos'. Alimentos fermentados como tempeh, iogurte, kefir ou kombucha na dieta podem ajudar a diversificar as bactérias intestinais saudáveis e até melhorar a digestibilidade do alimento se contiverem probióticos.



Os **polifenóis** são um grupo de compostos encontrados em plantas que foram associados a muitos benefícios para a saúde.⁷ A maioria dos alimentos de origem vegetal contém polifenóis, como vegetais, frutas e grãos integrais, o que facilita a ingestão de uma quantidade suficiente em sua alimentação, mas algumas fontes são mais nutritivas do que outras. Isso inclui mirtilos, ameixas, cerejas, maçãs, brócolis, espinafre, avelãs e nozes pecãs.⁷ Não há uma recomendação oficial sobre a quantidade de polifenóis que devem ser consumidos.

3 Maneiras Simples de Melhorar a Saúde Intestinal

1

Digestão

Nutrição: Consuma fibras suficientes todos os dias - Muitos alimentos dos quais você já gosta contêm fibras -, mas nunca é tarde demais para incluir mais em sua dieta. Para aumentar as fibras gradualmente, tente introduzir um novo alimento com fibras a cada dois dias. Isso lhe ajudará a atingir suas metas sem sobrecarregar seu sistema digestivo.

Exercícios: Inclua movimento no seu dia. Encontre uma forma de movimento que você goste e transforme-a em um hábito diário.

Beba água: A água é muito importante para decompor os alimentos. Ao incluir mais fibras em sua dieta, não se esqueça de beber bastante água. A água ajudará a manter tudo em movimento no seu corpo.

2

Microbioma intestinal

Diversifique a sua dieta: Experimente um novo alimento fermentado e misture-o com fibras. Faça um iogurte com frutas e aveia para o lanche ou prepare um refogado de vegetais para o jantar.

Consuma alimentos com polifenóis: O consumo de alimentos que contêm polifenóis, como frutas vermelhas, nozes ou sementes, pode ter um efeito positivo sobre sua saúde, com o benefício adicional da fibra para alimentar a microbiota intestinal. Experimente misturar esses alimentos em saladas ou comer um punhado deles para fazer um lanche rápido.

Coma mais vegetais: Aumentar a quantidade de vegetais em seu prato é uma maneira simples de aumentar a quantidade de fibras. Os smoothies cheios de frutas e vegetais também são uma maneira fácil de adicionar mais fibras à sua dieta.

3

Emoções e Intestino

Controle seu estresse: Incorpore estratégias de gestão de estresse em sua rotina. Experimente a respiração lenta e profunda ou a meditação.

Mastigue conscientemente: A mastigação é a etapa da digestão que controlamos diretamente. Não tenha pressa, mastigue os alimentos completamente e curta a experiência de comer.

Coma com intenção: Antes, durante e depois de comer, preste atenção aos sinais de fome e saciedade de seu corpo. Procure não comer muito rápido e preste atenção em como você se sente depois de um lanche ou refeição.

Referências

1. O'Grady J, O'Connor EM, Shanahan F. Aliment Pharmacol Ther. 2019;49(5):506-515.
2. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2020-2025 Dietary Guidelines for Americans. 2020; 131-138.
3. Gibson GR, Hutkins R, Sanders ME, et al. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2017;14(8):491-502. <https://doi.org/10.1038/nrgastro.2017.75>
4. "Prebiotics - International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP)." International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics ISAPP RSS2, 6 de julho de 2022, isappscience.org/for-scientists/resources/prebiotics/
5. Food and Agricultural Organization of the United Nations and World Health Organization. Health & nutritional properties of probiotics in food including powder milk with live lactic acid bacteria. WHO, (2001).
6. Marco, M.L., Sanders, M.E., Ganzle, M. et al. The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP) consensus statement on fermented foods. Nat Rev Gastroenterol Hepatol 18, 196–208 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41575-020-00390-5>
7. Manach C, Scalbert A, Morand C, Rémésy C, Jiménez L. Polyphenols: food sources and bioavailability. Am J Clin Nutr, 79 (2004), pp. 727-74