RBMT
www.rbmt.com.br
Notícias sem moagem

Segunda-Feira, 07 de Julho de 2025

A relação do intestino com a saúde mental

Pode não parecer, mas a microbiota intestinal (bactérias que habitam nosso intestino) influencia diretamente a nossa saúde mental. Isso ocorre pela interligação do cérebro com o intestino, tema bastante oportuno neste Janeiro Branco, mês dedicado à conscientização para os cuidados com a saúde mental.

Vale destacar que o intestino apresenta uma grande quantidade de neurônios e responde a estímulos do cérebro. Em casos de estresse, ansiedade e depressão, por exemplo, há uma redução da oxigenação e até mesmo do fluxo sanguíneo para o órgão, o que leva a mudanças significativas em seu funcionamento.

Nessas situações, o organismo reduz a oxigenação e prioriza o fluxo sanguíneo para algumas partes específicas. Isso interfere na digestão e na absorção de nutrientes, traz mudanças para a flora intestinal e promove o aumento de substâncias prejudiciais. Isso pode provocar o aumento de gases e de diarreia durante o período em que houver a condição emocional.

Por outro lado, alguns estudos apontam que alterações na flora intestinal podem sinalizar tendência a doenças como Alzheimer, depressão e autismo, porque existem alguns tipos de flora intestinal que aumentam a chance do desenvolvimento dessas condições.

Além do que, o intestino é muito importante para a saúde de todo o organismo porque é lá que estão 70% das células do nosso sistema imunológico. Isso quer dizer que pessoas com problemas intestinais costumam estar mais suscetíveis a doenças comuns, como a gripe.

Com base no exposto, é relevante o papel da microbiota intestinal para a manutenção da saúde mental, uma vez que participa da regulação de funções cerebrais, modulando comportamentos e processos psicológicos que afetam o humor e a cognição. Entre os fatores que podem alterar a composição da microbiota intestinal destacam-se fatores genéticos, estado de saúde, uso de antibióticos e hábitos alimentares.

Você pode adotar um estilo de vida que contribua para sua saúde não só do intestino e mental, mas integral e que deve incluir ingestão de bastante água, dieta equilibrada e exercícios físicos.

Mastigue bem a comida antes de engolir, consuma com moderação alimentos como café, chocolate e chá preto, por exemplo, que podem gerar constipação ou aumentar a produção de gases. Reduza também o consumo de alimentos processados, que são ricos em sódio, carboidrato, conservantes e outras substâncias químicas que agridem o intestino.

Fuja das toxinas, evite tabaco, excesso de álcool, poluição e o que mais puder agredir seu organismo. E, se possível, evite o estresse desnecessário. É o seu intestino que vai sentir o drama.

Dr. Mardem Machado é coloproctologista, coordenador da residência de coloproctologia do HUJM e integra a equipe multidisciplinar do IGPA