

Ponto de Equilíbrio

ECOSSISTEMA INTESTINAL

Como as bactérias que habitam no intestino têm um papel de destaque

por **Roni Moya***

«MICROFLORA» É O TERMO mais frequentemente utilizado quando se descrevem os ecossistemas microbianos da pele e tracto gastrointestinal em pessoas saudáveis. O intestino humano é um ecossistema abundante que possui cerca de 100 mil milhões de bactérias e cerca de 500 espécies diferentes, cada uma com uma função específica para o nosso organismo. Para perceber melhor, possuímos 100 vezes mais micróbios, só no intestino delgado e grosso, do que todas as células que formam o nosso corpo. São aproximadamente 2000 m2 de organismos microscópicos em 400 m2 de intestino. Nos recém-nascidos, a colonização inicia-se com os *Streptococos*, *Escherichia coli* e enterobactérias. A alimentação, nesta fase, influencia esse desenvolvimento biológico. A flora do bebé alimentado com o leite materno possui, na sua maioria, bactérias produtoras de ácido láctico (bifidobactérias e lactobacilos), que contribuem para a acidificação do meio intestinal e protecção contra infecções. Já a criança alimentada artificialmente tem a flora similar à de um adulto, com uma grande diversidade de bactérias, principalmente anaeróbias.

As principais funções bioquímicas das bactérias do ecossistema intestinal são a regulação da imunidade (imunomodulação), resistência a colonização de outras bactérias invasoras e fungos, aporte de vitaminas do complexo B e K, favorecimento da digestão de nutrientes, fornecimento de energia, desintoxicação e estimulação dos movimentos intestinais, transformação de hormonas e ácidos biliares e estabilização da integridade da parede da



«POSSUÍMOS 100 VEZES
MAIS MICRÓBIOS,
SÓ NO INTESTINO DELGADO
E GROSSO, DO QUE TODAS
AS CÉLULAS QUE FORMAM
O NOSSO CORPO»

mucosa (epitélio). Como 80 por cento da imunidade adquirida tem origem no contacto dos antígenos com as estruturas imunitárias do intestino, nenhum outro organismo é capaz de produzir uma quantidade tão grande de anticorpos. Foi a partir deste conceito que surgiu o termo «terapia microbiológica», que significa «curar com as bactérias» e foi desenvolvida no século passado, nos anos 30, pelos médicos e cientistas Arthur Becker, Hans Kolb e Hans Peter Rusch. A terapia microbiológica é o resultado de um compromisso médico para melhorar a capacidade do rendimento das defesas a partir de preparados microbiológicos e auto-vacinas. Consiste na administração, por via oral ou outras, de micróbios probióticos vivos, mortos ou dos seus componentes, para fins terapêuticos. Doenças como gases, obstipação, alergias respiratórias, infecções oportunistas, anemia, fadiga e dores reumáticas podem estar relacionadas com a alteração da microflora, o que indica o tratamento com bactérias probióticas. Hoje sabe-se que o uso de conservantes e aditivos mudam as características químicas dos alimentos, sendo mal tolerados pelo homem e podendo contribuir para uma destruição da microflora; assim como o abuso de antibióticos e medicamentos também. Fazer uma análise específica da flora intestinal anualmente, alimentarmo-nos com produtos baixos em açúcar, ricos em fibras, aminoácidos e minerais e procedermos a uma reposição intestinal com probióticos, pelo menos durante três meses ao ano, ajuda a prevenir muitas patologias e a manter o corpo saudável e cheio de energia.