

COMO CONSTRUIR SAÚDE ATRAVÉS DA MICROBIOTA INTESTINAL

O corpo humano é formado por 100 trilhões de micro-organismos simbiotes que vivem em cada indivíduo e compõem sua microbiota corporal. Cerca de 95% de toda essa microbiota está localizada no trato gastrointestinal e forma a microbiota intestinal, que é considerada tão individual quanto a nossa impressão digital, embora grupos bacterianos comuns estejam presentes em todos os indivíduos, mas em proporções distintas (WORLDMICROBIOMEDAY, 2019).

O **Microbioma Intestinal** é o estudo dos genes dos micro-organismos que vivem no intestino, mas o conjunto de micro-organismos que habitam o intestino é denominado **Microbiota Intestinal** (LIU, 2016).

Atualmente, já existe disponível exames que avaliam através de técnicas laboratoriais moleculares de alta complexidade, o microbioma intestinal e a presença principalmente das bactérias que habitam o intestino, possibilitando uma avaliação precisa da presença de desequilíbrios na microbiota que necessitam de intervenção clínica. Estudos recentes apontam que a relação entre a microbiota intestinal e a saúde estão fortemente associada, pois uma microbiota intestinal saudável é responsável pela saúde geral do indivíduo (JANDHYALA et al., 2015). Razão pela qual é muito importante avaliá-la em alguns momentos da vida e em algumas condições patológicas.

De maneira geral, os indivíduos apresentam composições bacterianas distintas em sua microbiota intestinal, que são definidas geneticamente, e por características individuais e ambientais. Dentre as características ambientais destacamos fatores que desempenham um papel importante na formação da microbiota intestinal normal, tais como: (1) o modo de nascimento (parto vaginal ou cesariana), (2) idade (a microbiota modifica-se no idoso e na criança é definida aos 3 anos), (3) hábitos alimentares, dieta durante a primeira infância (leite materno ou fórmula) e na vida adulta (se é baseada em vegetarianismo ou consumo de carne) e (4) uso de antibióticos, que alteram a microbiota. A longo prazo esses fatores promovem mudanças na microbiota intestinal normal (MORAES et al; 2014; JANDHYALA et al., 2015; MARX, 2015).

Esse conjunto de fatores é muito importante para definir a microbiota intestinal inicialmente formada que é chamada de **Microbiota Residente (permanente, intermitente ou comensal)** que nos acompanha por toda a vida, e posteriormente também é relevante para a modulação da chamada **Microbiota Transitória ou temporária**, que compete com a microbiota residente e é eliminada, entretanto sua modulação terapêutica pode melhorar a microbiota a residente.

Além de todas estas questões, a correria diária faz com que o consumo de alimentos processados, bem como ricos em gordura animal e açúcares, sejam cada vez mais frequentes, reduzindo a chamada “alimentação saudável”, se associarmos a estes fatores condições contínuas de estresse e falta de atividade física, a um prazo curto ou moderado, observaremos reflexos em nosso corpo, com o aparecimento de doenças refletindo as mudanças alimentares que causam disbiose intestinal.

O desequilíbrio da microbiota intestinal ou desbalanço é chamado de DISBIOSE, condição que pode estar associada a várias doenças e pode ser detectada por exames laboratoriais, como os de avaliação do Microbioma Intestinal (www.euroexame.com.br/exames/moleculares). Uma vez identificado esse desequilíbrio pode ser tratado individualmente, restabelecendo através de alimentação saudável e emprego de suplementos prebióticos e probióticos, que em conjunto com outras estratégias de saúde (terapias de suporte, suplementares, medicina integrativa, ortomolecular, dentre outros), podem reestabelecer a saúde do indivíduo, auxiliando o médico no diagnóstico e no tratamento de acordo com sua formação e convicção clínica do tratamento mais adequado para seu paciente.

Indicações clínicas para realização do exame de Microbioma Intestinal

- Avaliação após tratamento da disbiose com dieta, complexos homeopáticos, probióticos e organoterápicos
- Avaliação do estado nutricional do paciente e hipovitaminoses
- Envelhecimento
- Avaliação do estado imunitário do hospedeiro
- Uso indiscriminado de antibióticos e anti-inflamatórios
- Uso crônico de inibidores da bomba de prótons – alteram o pH do estômago o qual tem que ser ácido. Ex.: omeprazol
- Alergias alimentares
- Uso prolongado de laxantes
- Doenças consumptivas (câncer e AIDS)
- Disfunções hepatopancreáticas (Diabetes)
- Doenças gastrintestinais e associações
- Estresse
- Avaliação candidíase e vaginose graves e crônicas, infecções urinárias recorrentes (reserva intestinal)
- depressão, ansiedade, síndrome do Pânico e outros transtornos psíquicos tendo em vista que 90% da serotonina e 50% da dopamina do organismo são produzidas pelo intestino que se comunica com o cérebro pelo sistema nervoso entérico.

Benefícios do Exame

- Identificação do Índice de Disbiose Intestinal
- Quantificação e/ou classificação dos principais filos bacterianos presentes no intestino, Firmicutes e Bacteroidetes
- Identificação de bactérias marcadoras de saúde intestinal
- Correção sob medida do estado intestinal do paciente