



MELCARNE
NUTRIÇÃO

IMUNIDADE E INTESTINO

SAIBA COMO O FUNCIONAMENTO DO SEU INTESTINO
PODE INFLUENCIAR NA SUA IMUNIDADE

CHRISTINE MELCARNE



OLÁ, DEIXA EU ME APRESENTAR...

...meu nome é Christine Melcarne, sou Nutricionista, graduada em Nutrição pelo Instituto Metodista Bennett (IMB) e pós graduada em Nutrição Clínica pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).

Sempre atuei como Nutricionista Clínica atendendo em consultório, até o dia em que eu e minha família tomamos a decisão de morar na Itália, em dezembro de 2015.

Minha grande paixão sempre foi a Nutrição, mas na Itália, por questões burocráticas, não pude exercer minha profissão e isso me deixou muito inquieta...

A vontade de trabalhar na minha área me levou então a fazer uma formação em Coaching Nutricional.

Pude assim unir a Nutrição com a metodologia do Coaching, o que me possibilitou desenvolver um belo trabalho e ajudar mulheres a mudarem hábitos alimentares, emagrecerem e descobrirem a melhor versão delas mesmas.

Mas como nada é estático e a saudade da família e dos amigos apertava cada vez mais, em março de 2020 decidimos voltar ao Brasil.

Só posso dizer que essa experiência valeu muito a pena!

Voltei e trouxe na bagagem muitos conhecimentos e uma grande vontade de contribuir ajudando pessoas a conseguirem uma vida mais saudável e plena!



Vesúvio -2019



PORQUE ESCREVI ESSE EBOOK

Estamos vivendo um período único na história, onde a informação circula com muita velocidade. Sabemos que o COVID-19 é um vírus altamente contagioso e que até o momento, não existe uma vacina ou tratamento totalmente eficaz e definitivo.

A nossa única arma até o momento é a prevenção e a defesa.

Sobre a prevenção, esta está sendo lembrada diariamente pelas mídias. Vamos falar então da defesa, ou seja, da nossa imunidade.

Quando falamos dela, rapidamente nos vem em mente alimentação saudável, certo? De fato, uma alimentação cheia de nutrientes é um dos pilares para se ter uma boa imunidade, mas não podemos nos esquecer que para esses nutrientes atuarem positivamente no nosso organismo não basta ingerí-los: eles também precisam ser absorvidos.

É sobre isso que falarei neste ebook: sobre como nosso intestino pode influenciar na nossa imunidade.

Garanto que depois dessa leitura, muita coisa vai mudar na sua vida!



CAPÍTULOS

1

NUTRIENTES

2

INTESTINO

3

MICROBIOTA

4

PREBIÓTICOS

5

PROBIÓTICOS

6

DISBIOSE

7

CONSTIPAÇÃO

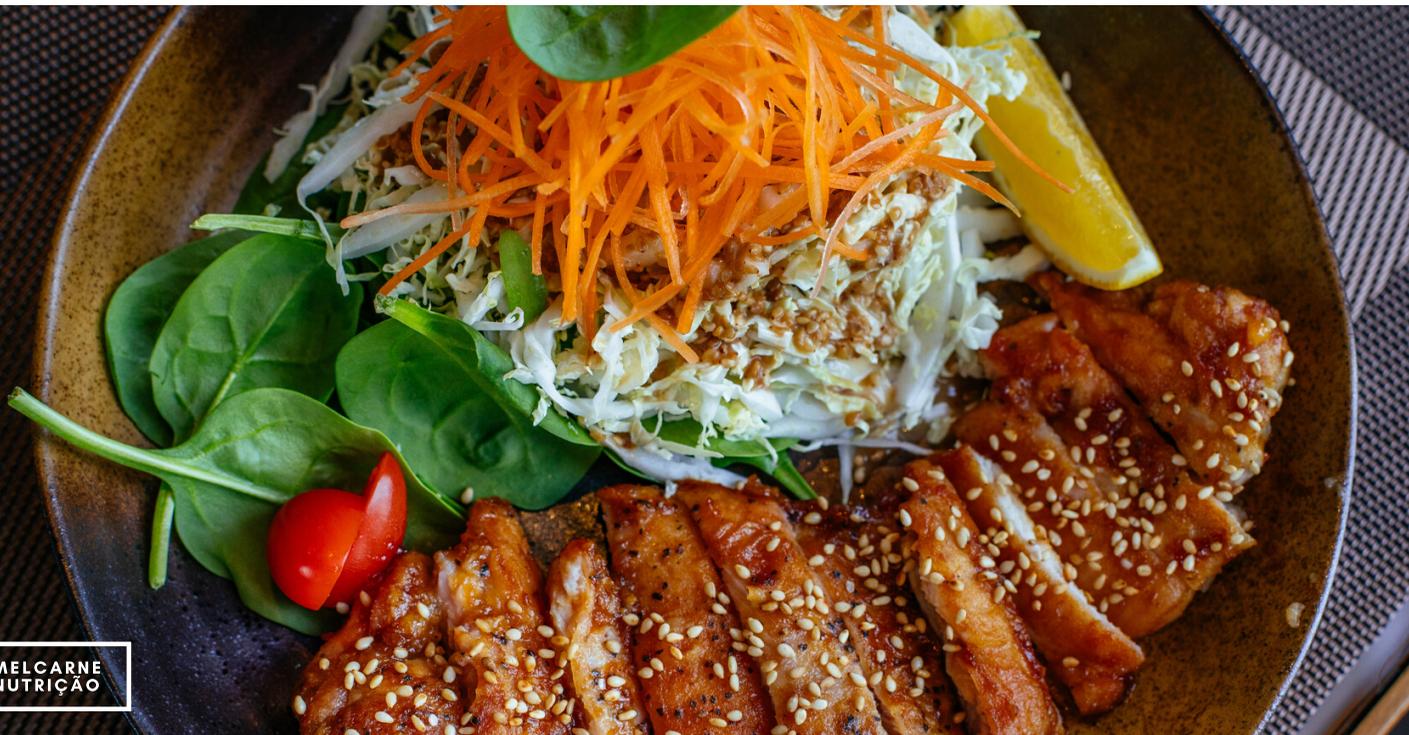
8

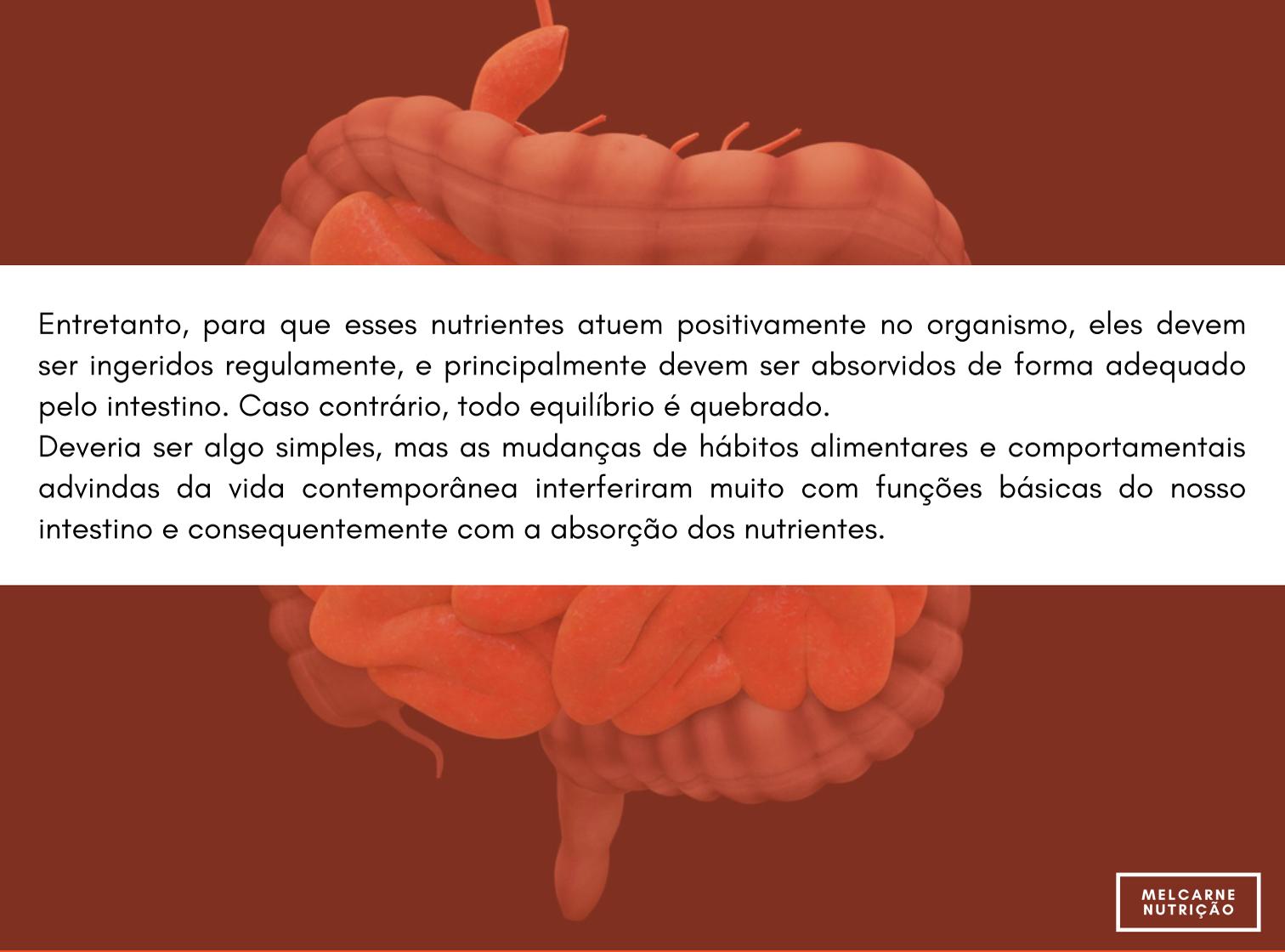
O QUE FAZER ?

NUTRIENTES

Aminoácidos, ácido linoleico, vitamina A, ácido fólico, vitamina B6, vitamina C, vitamina E, Zinco, Cobre, Ferro e Selênio e vitamina D: esses são os nutrientes que se destacam no equilíbrio da nossa imunidade.

Eles são facilmente encontrados dentro de um padrão de alimentação saudável ou em casos específicos, suplementados.





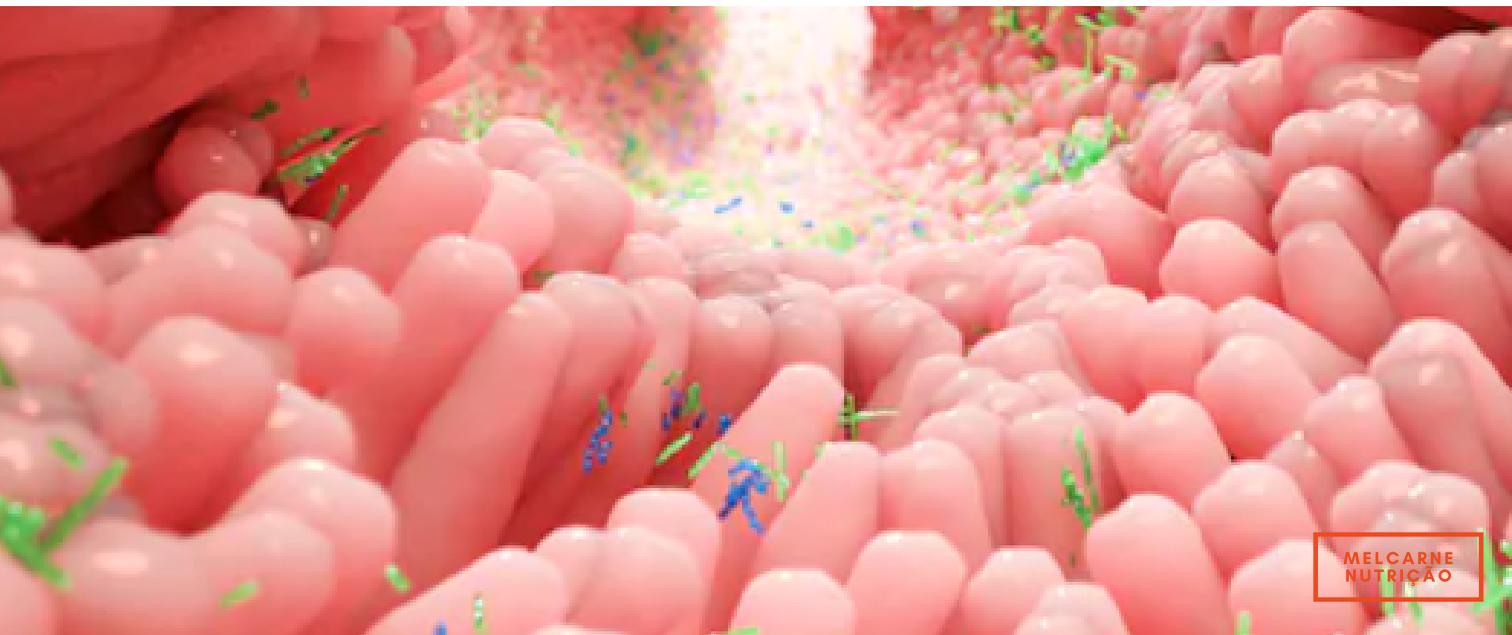
Entretanto, para que esses nutrientes atuem positivamente no organismo, eles devem ser ingeridos regularmente, e principalmente devem ser absorvidos de forma adequada pelo intestino. Caso contrário, todo equilíbrio é quebrado.

Deveria ser algo simples, mas as mudanças de hábitos alimentares e comportamentais advindas da vida contemporânea interferiram muito com funções básicas do nosso intestino e conseqüentemente com a absorção dos nutrientes.

INTESTINO

Digerir os alimentos e absorver os nutrientes do que comemos é a principal função do nosso intestino, mas não é a única.

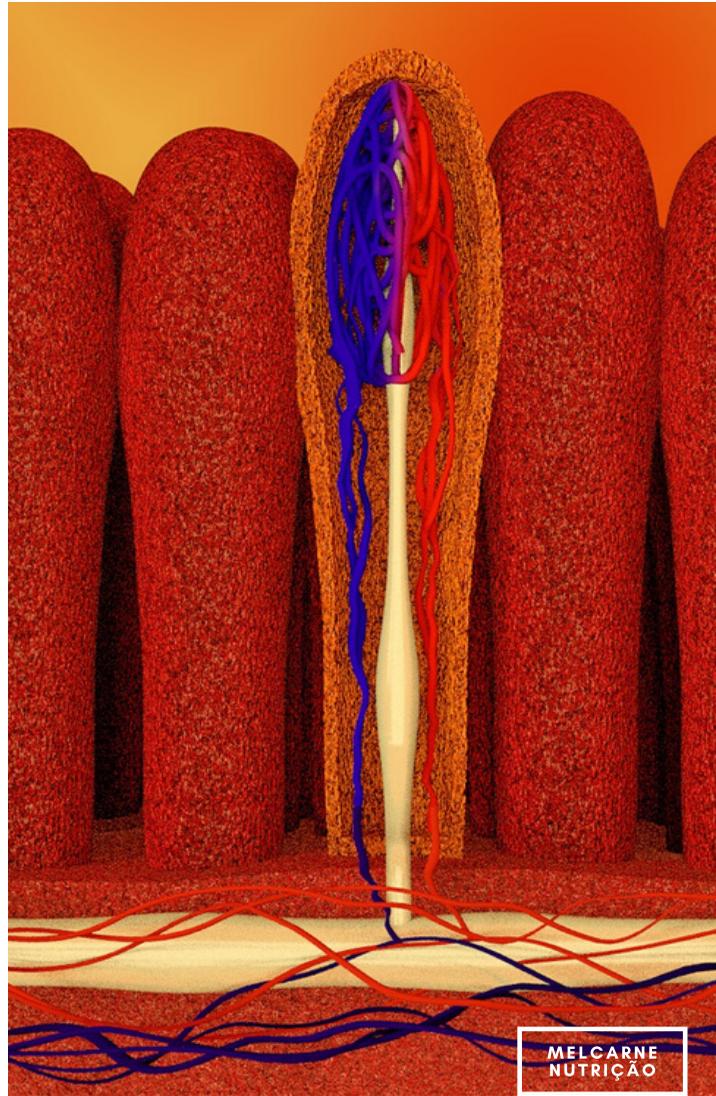
Na realidade o intestino vem sendo considerado o nosso "segundo cérebro", e existem muitos motivos para esse título, entre eles o fato do intestino ter uma gigantesca rede de neurônios, que liberam neurotransmissores e substâncias químicas responsáveis pela comunicação entre as células nervosas.



MICROBIOTA

Nosso intestino por dentro é todo revestido por um tecido que chamamos de mucosa intestinal. Esse tecido é coberto de vilosidades que mais se parecem com pequenos dedos. Essa peculiaridade do intestino tem como finalidade aumentar o contato com o bolo alimentar para que todos os nutrientes sejam extraídos.

A mucosa intestinal é a maior via de contato entre o nosso organismo e o ambiente externo (em torno de 7 metros) e funciona como um grande campo de batalha repleto de bactérias, vírus, fungos e parasitas, conhecido como **flora intestinal ou microbiota**. São trilhões de microorganismos que podem chegar a um peso total de cerca de 1 kg, e desempenham várias funções dentro desse ambiente como por exemplo, a de defender nosso organismo de agentes causadores de doenças.





Além disso, é no intestino que ocorre a produção de boa parte do hormônio do crescimento e mais de 90% de da produção de serotonina, o hormônio do bem estar. Por fim, quase 70% das células do nosso sistema imunológico vivem no intestino. Não é a toa que Hipócrates, o pai da medicina, já em 460 a.C. dizia: “Toda doença começa no intestino”. Naquela época ele já conhecia o importante papel do intestino em nossa saúde.

Cada indivíduo tem sua microbiota particular influenciada já na gestação pelo tipo de dieta da mãe, tipo de parto, se foi amamentado e pelo ambiente em que viveu.

É um complexo ecossistema que inclui bactérias "boas" e "ruins" que convivem em um delicado equilíbrio.

Ao longo das nossas vidas, essa microbiota pode ser modificada pela nossa dieta, uso de bebidas alcoólicas, uso de medicamentos, estresse, etc.



DISBIOSE

Qualquer desequilíbrio nos tipos, quantidades ou diversidade dos microrganismos residente na nosso intestino, pode afetar drasticamente toda a nossa saúde e contribuir para o desenvolvimento de doenças inflamatórias e autoimunes.

Este desequilíbrio de bactérias intestinais é chamado **disbiose** e pode ocorrer tanto no intestino delgado como no intestino grosso.

A disbiose tem sido relacionada com a obesidade e apontada como fator de risco para várias doenças como diabetes, síndrome metabólica, doença de Crohn, doença celíaca, artrite reumatoide, entre outras.



PRÉBIÓTICOS

Uma das causas alimentares da disbiose é a ausência de fibras na nossa alimentação, principalmente as que conhecemos como prebióticos.

Os prebióticos são substâncias de origem vegetal que, quando consumidas, não são digeridas e absorvidas no intestino, mas ao atingirem o cólon estimulam a proliferação de bactérias benéficas.

De forma muito simplificada, os prebióticos podem ser considerados "a comidinha" dos microorganismos que vivem no nosso intestino.

E são encontrados naturalmente em alimentos como yacon, alcachofra, chicória, cebola, alho poró, aspargos, aveia, biomassa de banana, entre outros.





PROBIÓTICOS

Os probióticos são microorganismos vivos encontrados em iogurtes, kefir, kombucha, leites fermentados ou na forma de pó ou cápsulas.

Quando consumidos regularmente, interagem com a nossa microbiota equilibrando o tipo de bactéria (boa/ruim) e ajudando a controlar a sua multiplicação. Eles também agem diretamente nos mecanismos de defesa da mucosa do intestino e estimulam o sistema imunológico.

Muitas pessoas acreditam que para reequilibrar a microbiota, basta somente fazer uso de probióticos, mas isso deve ser avaliado caso a caso.



Para o diagnóstico da disbiose são usados os seguintes critérios de investigação:

- culturas bacterianas fecais
- exames clínicos
- relatos de constipação crônica, flatulência e distensão abdominal
- sintomas associados como fadiga, depressão ou mudanças de humor.

Mas aqui vamos falar do mais comum, a constipação crônica ou o intestino preso.

CONSTIPAÇÃO

A constipação é um problema muito comum e costuma estar associado a disbiose. Costuma acometer principalmente mulheres, crianças e idosos.

São várias as causas relacionadas a disbiose: hormônios, alimentação, medicamentos, estresse, depressão, ansiedade, alterações neurológicas, metabolismo e até mesmo ao fato de sentarmos de forma errada ao evacuarmos.



Você sofre de constipação ?

Vamos ao teste !

Com que frequência você costuma evacuar?

Não existe uma frequência certa para se fazer cocô. Embora o comum é que as pessoas o façam uma ou duas vezes por dia, evacuar a cada três dias é também considerado algo dentro da normalidade. Agora, se você costuma ir ao banheiro mais que duas vezes ao dia ou ficar mais de três dias sem evacuar, fique atento. Pode ser um sinal que existe algo errado com seu intestino.

Você tem dificuldade para eliminar as fezes?

Sentar no vaso sanitário pode ser um dificultador para a saída das suas fezes. Por milênios o ser humano defecou agachado, na posição de cócoras até a invenção do banheiro moderno, quando mudamos para a posição sentada. Foi aí que começaram os problemas...

Embora pareça confortável, essa posição pressiona o músculo puborretal que fica no final do seu intestino e isso impede que o canal se abra para que as fezes passem corretamente, ou seja, o problema do intestino preso.



sentado



agachado

O ideal é que não haja esforço e que você termine com a sensação de “dever cumprido” em menos de um minuto. Mas não precisamos deixar de usar o vaso sanitário e evacuar agachadinhos para voltarmos a nos sentir esvaziados. Podemos reproduzir essa mesma posição de cócoras simplesmente colocando um banquinho ou a lixeirinha embaixo dos pés enquanto evacuamos, e assim, liberarmos a passagem das fezes.



Qual é o aspecto das suas fezes?

Suas fezes costumam ser ressecadas, muito duras ou pouco volumosas?

A forma e a consistência das fezes dependem do tempo de permanência das fezes no cólon.

As fezes normais são sólidas, com coloração acastanhada, úmidas, moldadas e em forma de salsicha.

Não causam dor para sair e não apresentam nenhuma outra alteração como por exemplo presença de muco, pus ou sangue.

Observe a figura a seguir e identifique qual o seu tipo de fezes, em seguida veja a classificação.

TIPO 1

Caroços duros separados, como nozes.



TIPO 2

Na forma de salsicha mas com caroços.



TIPO 3

Na forma de salsicha ou cobra mas com rachas na superfície.



TIPO 4

Como uma salsicha ou cobra, regular e macio.



TIPO 5

Caroços macios com cantos bem demarcados.



TIPO 6

Caroços macios com cantos rasgados.



TIPO 7

Totalmente líquido.



Escala Bistol para Consistência de Fezes.

Tipos 1 e 2 ocorrem em pessoas com trânsito intestinal lento, com pouca fibra na alimentação e tendência à constipação intestinal.

Tipos 3, 4 e 5 são consideradas normais, sendo o tipo 4 a forma mais saudável e desejável das fezes.

Tipos 6-7 indicam um trânsito intestinal acelerado, com menos tempo para absorção de água e nutrientes, sendo considerados diarreia

O QUE FAZER?



Conselho 1

A primeira coisa que fazemos é introduzir alimentos que facilitam o transito intestinal, entretanto existem situações em que devemos retirar alguns alimentos frequentemente usados na nossa dieta. Exemplo de alimentos que podem causar constipação:

- Farinhas refinadas
- alimentos ultraprocessados
- alimentos industrializados
- laticínios
- trigo
- leguminosas



Conselho 2

Crie o hábito intestinal pela manhã ou à noite na sua casa, mas se estiver fora evite “prender” a vontade de evacuar.



Conselho 3

Varie a sua alimentação. Quanto melhor for a sua alimentação, melhor será sua microbiota intestinal.

Uma alimentação diversificada dá forças para as bactérias boas do organismo, responsáveis pela defesa e pela digestão.



Conselho 4

Consuma fibras. Além de contribuírem na consistência normal das fezes, elas auxiliam no trânsito intestinal.

A recomendação é de ao menos 30 g de fibras ao dia, portanto inclua diariamente na sua dieta frutas com casca, saladas cruas e verduras cruas e sementes todos os dias, que além de serem ricos em nutrientes, possuem boa dose de fibras.

Conselho 5

Beba água. Sem água as fezes ficam ressecadas e, conseqüentemente, mais difíceis de serem eliminadas.

A quantidade é individual e você pode calcular multiplicando seu peso por 35 ml de água. Por exemplo, se você tem 70 kg você deve tomar 2.45 l de água ao dia.



Conselho 6

Faça atividade física regularmente. Os exercícios físicos melhoram a digestão e a movimentação do aparelho digestivo. Mesmo quem não costuma se exercitar normalmente percebe que basta uma caminhada para melhorar os gases causados e estimular a evacuação.



Conselho 7

Controle seu estresse. Quando os níveis de estresse estão muito altos, o cortisol aumenta (hormônio relacionado ao estresse), o que compromete a produção da serotonina. Esta, além de proporcionar bem estar, tem um papel fundamental em importantes funções do organismo, como por exemplo, o peristaltismo intestinal, um movimento involuntário do intestino para empurrar o bolo alimentar e garantir a digestão e eliminação do bolo fecal.



Conselho 8

Durma bem, e na quantidade necessária para seu corpo descansar, o que pode variar de 6 a 10 horas por noite.

A perda de sono não só prejudica a função imunológica , mas também está associada a várias doenças como diabetes e doenças cardiovasculares.



Conselho 9

Consuma probióticos, que nada mais são que os microorganismos benéficos vivos, consumidos em forma de pó, cápsulas, iogurtes, kombuchá ou Kefir. Estes microorganismos, quando consumidos regularmente, ajudam a equilibrar a microbiota intestinal.

REFERÊNCIAS

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4997632/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23768554>
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1521691807001357>
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0033062020300785>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2839418/>
- <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/1032061>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12243633>
- <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2513447>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23336044>
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889159120303913>

MELCARNE
NUTRIÇÃO



OBRIGADA!

Christine Melcarne

WWW.MELCARNENUTRICAÇÃO.COM.BR
TELEFONE/WHATSAPP: +55 (21) 99151 9582