



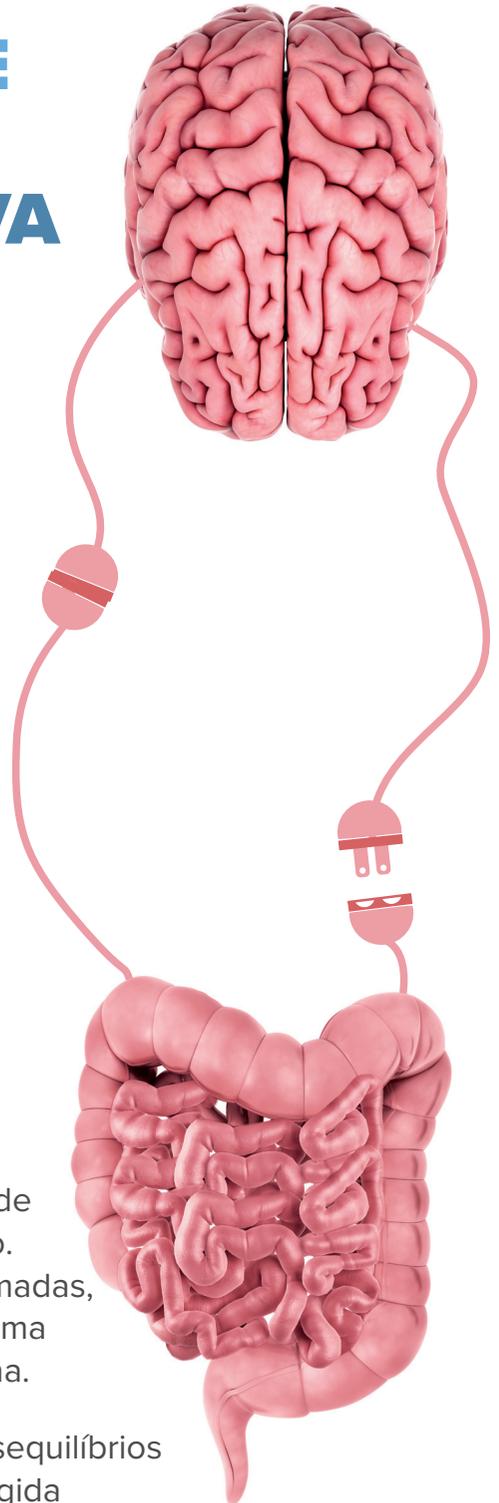
FIBRAS E SAÚDE MENTAL: A CIÊNCIA PROVA A RELAÇÃO

Olhar para a saúde intestinal de um paciente e fazer a ligação entre as condições psíquicas tem sido cada vez mais constante. Isso nos faz questionar como funciona essa relação e como podemos auxiliar num tratamento quando a situação é um quadro de melancolia, depressão ou ansiedade. Veja abaixo quais são os impactos da inflamação intestinal na saúde cerebral, qual a relação entre as bactérias e a produção de neurotransmissores e o importante papel das fibras.

BARREIRA PROTETORA E SAÚDE MENTAL

O intestino é revestido com uma parede dupla protetora chamada de endotélio. É um sistema que possui múltiplas camadas, como uma barreira “física” externa e uma barreira “funcional” imunológica interna.

Se este sistema sofre agressões e desequilíbrios (disbiose) a sua permeabilidade é atingida com reflexos múltiplos. Um dos principais efeitos é o aumento da translocação bacteriana. A microbiota translocada tende a ativar uma resposta inflamatória. O estado inflamatório crônico a nível gastrointestinal tem sido relacionado à ativação de áreas cerebrais associadas com a saúde mental, como o hipotálamo. Este quadro conduz ainda a amplificação de respostas imunológicas, que tem papel fundamental para fisiopatologia da depressão.



Este desequilíbrio – a disbiose – interfere também no eixo hipotálamo-pituitária-adrenal, levando a liberação do hormônio cortisol e das catecolaminas e dessa forma, desencadeando diversas reações neurológicas como irritabilidade, ansiedade e humor deprimido.

ALÉM DISSO, PODEM DESENCADear:

- Alergias
- Intolerâncias alimentares
- Doenças autoimunes
- Prejuízos na absorção de diversos nutrientes que são necessários para a produção de neurotransmissores e outros impactos também na parte cerebral.



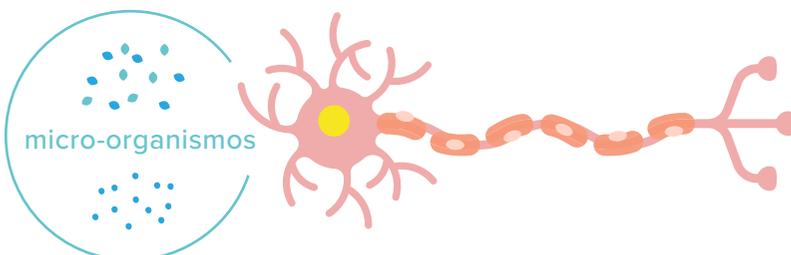
Uma alimentação rica em fibras tem se mostrado importante para a manutenção de bactérias como as bifidobactérias, que compõem a barreira intestinal de maneira benéfica, inibindo a disbiose.



BACTÉRIAS E NEUROTRANSMISSORES

Uma maneira simplificada de compreender como o intestino pode estar envolvido com distúrbios comportamentais, é observar que as bactérias presentes no intestino podem influenciar na secreção de inúmeros neurotransmissores. Isso significa que um intestino em desarmonia pode representar uma mente em desequilíbrio.

A comunicação das células no sistema nervoso se dá através dos neurotransmissores. Muitos deles são produzidos por bactérias que habitam nosso intestino. Dependendo da seleção e disponibilidade destas bactérias no nosso intestino, pode ocorrer uma redução na produção de neurotransmissores que exercem influência sobre o humor, a irritabilidade e a ansiedade.



BACTÉRIAS RESPONSÁVEIS PELA PRODUÇÃO DE NEUROTRANSMISSORES:

Lactobacillus, Bifidobacterium	GABA
Escherichia, Bacillus, Saccharomyces	NORADRENALINA
Streptococcus, Escherichia, Enterococcus	SEROTONINA
Bacillus, Serratia	DOPAMINA
Lactobacillus	ACETILCOLINA

IMPORTÂNCIA DAS FIBRAS NA MANUTENÇÃO DA FLORA INTESTINAL

A combinação sinérgica de prebióticos (fibras) com probióticos (bactérias benéficas) é simbiótica. Esta conexão favorece a integridade da mucosa e uma comunidade de bactérias intestinais mais saudáveis.



Fibras prebióticas são substratos na manutenção do equilíbrio da flora intestinal, garantindo assim que as bactérias benéficas consigam efetivar a produção de neurotransmissores. Possibilitam a absorção de nutrientes e protegem a integridade da barreira intestinal.

CONHEÇA O FIBERLIFT,
um suplemento à base
de fibras solúveis e insolúveis.

[CLIQUE AQUI](#)

