

WENDY GREEN

GUIA PARA UMA

**BARRIGA**

**FELIZ**

Saiba tudo sobre a saúde  
do seu intestino, e viva melhor!

Inclui receitas  
e inúmeras  
dicas práticas

nascente

# ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>Abençoada barriga</b>	<b>5</b>
<b>PARTE 1</b>	<b>A barriga maldisposta</b>	<b>15</b>
Capítulo 1	Sintomas e causas de uma barriga pouco saudável	17
<b>PARTE 2</b>	<b>Os alimentos e a barriga</b>	<b>31</b>
Capítulo 2	Um fartote de fibras	33
Capítulo 3	Guerra ao glúten?	37
Capítulo 4	As amarguras do açúcar	42
Capítulo 5	Acalme a barriga com gorduras saudáveis	53
Capítulo 6	Porque precisa a barriga de proteínas	58
<b>PARTE 3</b>	<b>Equilibre o seu bioma</b>	<b>63</b>
Capítulo 7	Comida que agrada à barriga	65
Capítulo 8	Noites bem dormidas, barrigas saudáveis	94
Capítulo 9	Corte no stress	103
Capítulo 10	Mexa-se mais	120
<b>PARTE 4</b>	<b>Um dia que faz bem à barriga</b>	<b>127</b>
Capítulo 11	Pequeno-almoço	129
Capítulo 12	Almoço	138
Capítulo 13	Jantar	147
Capítulo 14	Pickles fermentados e molhos que fazem bem	158
<b>CONCLUSÃO</b>		<b>166</b>
<b>GLOSSÁRIO</b>		<b>167</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>		<b>172</b>
<b>PRODUTOS</b>		<b>174</b>
<b>AGRADECIMENTOS</b>		<b>175</b>

## INTRODUÇÃO

# ABENÇOADA BARRIGA

**Q**uando pensamos na nossa barriga, sabemos que é lá que estão os órgãos que digerem os alimentos que comemos. Mas estudos inovadores publicados nos últimos tempos mostram que o papel da barriga no nosso bem-estar físico e mental é muito mais abrangente, e é possível que tudo se deva às bactérias minúsculas que lá vivem.

Há mais de 100 bilhões de bactérias a viverem dentro da barriga de cada um de nós. Conhecidas coletivamente como o microbioma, existem em maior quantidade do que todas as células do nosso organismo. Estes micróbios minúsculos trabalham arduamente em nosso benefício, em troca de lhes darmos acesso a um ambiente onde se podem desenvolver. As bactérias transformam os alimentos não digeridos nas mais variadas hormonas, enzimas, químicos e vitaminas, que influenciam o nosso peso, digestão, disposição e bem-estar geral e até o nível de dor que sentimos. Também nos protegem de invasores externos e desempenham um papel importantíssimo

no nosso sistema imunitário. A mistura particular de bactérias intestinais que existe em cada indivíduo faz de nós as pessoas únicas que somos. Este livro mostra como, ao mudar o seu microbioma, pode transformar não só a sua saúde, mas também a sua vida e apresenta conselhos e indicações práticas para que consiga fazer essa mudança acontecer.

### **De onde vêm as bactérias que vivem na minha barriga?**

Dentro do útero, as barrigas dos bebés são estéreis. Os nados de parto natural que são amamentados recebem algumas bactérias benéficas através da mãe, entre as quais se contam as bifidobactérias e os lactobacilos, que não só protegem a saúde do bebé nessa altura como formam a base do seu bem-estar futuro. O espaço onde nascemos e as pessoas que nos rodeiam também nos transmitem bactérias. Por outro lado, os nados de cesariana cuja alimentação tenha sido feita através de um biberão podem ter a barriga colonizada por «bichinhos» menos benéficos. A falta de bactérias «boas» na barriga ao longo do primeiro ano de vida foi já associada a um maior risco de vir a sofrer de alergias, intolerância ao glúten e excesso de peso.

Ao longo dos três a cinco anos seguintes, o microbioma vai-se desenvolvendo até se tornar semelhante ao de um adulto, em termos de composição e de diversidade. Ao longo da vida, continuam a ser-nos transmitidas bactérias, tanto pelas outras pessoas como pelos espaços à nossa volta, interiores e exteriores. Estas bactérias vão crescendo e vão-se multiplicando massivamente. Em média, cada adulto terá milhares de milhões de bactérias na barriga, de mais de 400 espécies diferentes.

#### ***Bactérias «boas» e «más»***

*O microbioma intestinal contém bactérias benéficas («boas») e hostis («más»). Ter um microbioma saudável significa ter mais bactérias boas do que más.*

## Que outros fatores influenciam as bactérias da barriga?

Outras influências no tipo de bactérias que temos na barriga ao longo da vida incluem o tipo de comida que ingerimos e a frequência com que tomamos antibióticos. Os antibióticos não se limitam a matar as bactérias más, eliminando também as boas. O stress e a falta de sono, assim como as infeções do intestino e as intoxicações alimentares também podem afetar o equilíbrio do microbioma, visto que estimulam o crescimento das bactérias más, como veremos no **Capítulo 1**. Há ainda dados que indicam que o fumo do tabaco reduz o número de bichinhos saudáveis que vivem nas nossas barrigas, para além de afetar o revestimento do tubo digestivo. Os níveis de flora amigável no sistema digestivo também tendem a descer à medida que envelhecemos, o que nos torna mais suscetíveis a infeções. A disbiose é uma desregulação do equilíbrio saudável entre bactérias intestinais boas e más e está ligada a problemas digestivos como a flatulência, o inchaço, a indigestão ou a síndrome do intestino irritável (SII). Este desequilíbrio também está associado a problemas de saúde mais graves, que analisaremos no **Capítulo 1**.

## O «segundo cérebro»

Quando falamos de ter uma «sensação visceral» ou de um «instinto visceral» não estamos muito longe da verdade — e o tubo digestivo tem nervos e células semelhantes aos que se encontram no cérebro. O sistema nervoso entérico, uma rede de mais de 100 milhões de nervos, estende-se da garganta até às nádegas. Em inglês, existem as expressões *gut brain* e *second brain*, respetivamente «cérebro da barriga» e «segundo cérebro», para designar este sistema que liga o intestino ao cérebro, permitindo que troquem mensagens entre si. Isto ajuda a perceber por que motivo algumas pessoas perdem o apetite, ou ficam com dores de barriga, quando estão tristes ou preocupadas.

## Mas o que é a «barriga», ao certo?

«Barriga» é um dos nomes que damos ao tubo digestivo, que tem cerca de nove metros de comprimento e inclui a boca, o esófago, o estômago, o intestino delgado, o intestino grosso, o reto e o ânus. Estes órgãos ocultos são revestidos por membranas mucosas, a cujo conjunto se chama *mucosa* ou revestimento do tubo digestivo. As membranas mucosas da boca, do estômago e do intestino delgado têm glândulas minúsculas que libertam sucos para ajudar a digestão. Dentro do intestino também há uma camada de músculo macio que se contrai para ajudar a decompor a comida e fazê-la avançar. A este processo chama-se peristalse.

### *Sabia que...*

*A espessura do revestimento do tubo digestivo corresponde a apenas uma célula de grossura, o que significa que é bem mais fino do que as nossas pálpebras e muito suscetível a lesões. Esta camada renova-se a si própria de três em três dias.*

## Como é que a barriga digere a comida?

A digestão implica misturar os alimentos e a bebida que ingerimos com os sucos digestivos, fazendo-os avançar ao longo do tubo digestivo e processando-os até se separarem em partes o mais pequenas possível, para que possam ser absorvidas pela corrente sanguínea através das paredes dos intestinos. Este processo começa na boca e termina no ânus. Façamos agora uma breve visita guiada aos órgãos fundamentais que digerem o que comemos.

### **Boca e dentes**

Quando mastigamos os alimentos, separamo-los em pedaços mais pequenos e misturamo-los com saliva. A saliva contém uma enzima chamada amilase, que começa a decompor os hidratos de carbono (amido) em açúcares.

## **Esófago**

Ao engolirmos os alimentos, inicia-se a peristalse, que os empurra pelo esófago abaixo através de uma válvula muscular a que se dá o nome de esfíncter esofágico inferior (EEI), até ao estômago. Esta válvula impede que a comida e os ácidos do estômago tornem a subir pela garganta.

## **Estômago**

Uma vez chegados ao estômago, os alimentos são misturados com o suco gástrico, que contém protease (pepsina), uma enzima que decompõe a proteína e os lípidos para digerir as gorduras, e ácido hidrocloreídrico, que mata a maioria das bactérias (boas e más) dos alimentos. O líquido espesso que resulta deste processo chama-se quimo. As mucosas do estômago produzem muco para proteger o seu revestimento do ácido e da protease e para ajudar a lubrificar a comida de modo que seja mais fácil fazê-la avançar ao longo do tubo digestivo. Uma refeição normal costuma levar cerca de quatro horas a ser esvaziada do estômago e a passar para o duodeno.

## **Intestino delgado (duodeno, jejuno e íleo)**

O quimo desce até ao duodeno, que é a primeira parte do nosso intestino delgado. O intestino delgado, com cerca de seis metros de comprimento, é a secção mais comprida do sistema digestivo e é também onde ocorre 90 por cento da digestão e da absorção dos alimentos. No duodeno, a bÍlis do figado neutraliza os ácidos e dissolve as gorduras dos alimentos parcialmente digeridos. Isto permite às enzimas dos sucos pancreáticos decompor ainda mais os hidratos de carbono e as proteínas, e começar a digerir as gorduras. Este semilíquido passa então para a segunda parte do intestino delgadoo jejuno.

O jejuno liberta mais enzimas que decompõem os hidratos de carbono em glicose (açúcar), as proteínas em aminoácidos e as gorduras em ácidos gordos e glicerol, que são posteriormente

absorvidos pela corrente sanguínea e transportados pelo organismo. As partículas de comida digerida que sobram viajam até à última parte do intestino delgado, o íleo, onde a vitamina B<sub>12</sub> é absorvida e os sais biliares são reabsorvidos. O intestino delgado leva duas a seis horas a completar este processo, dependendo do tipo de alimentos que tenham sido ingeridos. Os lactobacilos benéficos tendem a viver nesta parte do intestino delgado, onde se alimentam das partículas alimentares, produzindo enzimas como a lactase e o ácido fólico (uma vitamina B) e reduzindo o nível de colesterol do sangue.

### **Intestino grosso (cólon)**

A matéria alimentar não absorvida viaja até ao intestino grosso (cólon), que é mais curto e mais espesso do que o intestino delgado. Aqui, outras bactérias, como as bifidobactérias e as *Escherichia coli*, alimentam-se desta matéria, decompondo-a ainda mais (através da fermentação) e facilitando a absorção de minerais importantes, como o magnésio e o cálcio. Durante este processo, produzem ácidos gordos de cadeia curta, vitaminas B, necessárias à energia e a uma boa saúde mental, e vitamina K, que ajuda à coagulação do sangue. Estas vitaminas, assim como a água, são absorvidas no intestino grosso.

As bactérias benéficas também impedem as estirpes mais perigosas de se multiplicarem, gastando oxigénio e nutrientes. Desempenham um papel importante ao ajudar-nos a digerir os alimentos e a retirar deles o máximo de nutrientes possível. Por outro lado, o intestino é um sítio seguro para as bactérias viverem — o que faz que esta seja uma relação com benefícios para ambas as partes.

As fibras insolúveis não digeridas, as bactérias, as células mortas da pele do revestimento do tubo digestivo, as proteínas, as gorduras e a água dão origem às fezes (cocó), que ficam alojadas no reto antes de serem evacuadas através do ânus.



## Quanto tempo demoramos a digerir uma refeição?

Em média, os alimentos demoram cerca de 18 horas a atravessar todo o sistema digestivo, dependendo da velocidade a que os músculos se contraíam e do tipo de alimentos que tenham sido ingeridos. Os açúcares e os hidratos de carbono refinados são os mais rápidos de digerir. As proteínas, as gorduras e as fibras demoram muito mais tempo a ser absorvidas, por isso dão-nos uma sensação de saciedade que dura mais, o que é útil para quem queira perder peso.

### **Órgãos anexos do sistema digestivo**

*O pâncreas, o fígado e a vesícula biliar são muitas vezes chamados «anexos» do sistema digestivo, uma vez que desempenham um papel importante na digestão. O pâncreas produz um suco que contém enzimas que decompõem as proteínas, as gorduras e os hidratos de carbono. Também excreta insulina, uma hormona que permite ao organismo utilizar os açúcares. O fígado filtra o sangue do tubo digestivo, guarda nutrientes e produz bÍlis. A vesícula biliar guarda a bÍlis e liberta-a no intestino delgado após as refeições, para ajudar a digerir a gordura.*

Já abordámos o funcionamento básico da nossa barriga e o papel importantíssimo que ela desempenha não só na digestão como no nosso bem-estar geral. Continue a ler para descobrir como pode potenciar a sua saúde ao fazer a sua barriga feliz, com as escolhas certas em termos de alimentação e de estilo de vida.

A **Primeira Parte** analisa as causas que podem levar a uma barriga pouco saudável, incluindo uma dieta alimentar pobre, certos medicamentos, falta de sono e de exercício físico e stress em demasia. Veremos que ingerir alimentos açucarados e processados em excesso e não consumir quantidades suficientes de legumes e cereais integrais (prebióticos) e alimentos fermentados (probióticos) leva a

um aumento excessivo das bactérias «más» na barriga, que estão ligadas à diabetes tipo 2 e a problemas digestivos, imunitários, de peso, de pele e de saúde mental. Nesta parte do livro apresentam-se ainda sintomas de outros problemas de saúde associados ao tubo digestivo, como a colite ulcerosa e a doença de Crohn, bem como as circunstâncias em que é imprescindível consultar um médico.

A **Segunda Parte** explora a maneira como a nossa barriga lida com as várias componentes dos alimentos, incluindo as fibras, os açúcares, as gorduras e os alimentos proteicos, como a carne, e os efeitos que estes alimentos podem ter no nosso intestino e saúde. Abordaremos ainda os sinais e as causas da sensibilidade ao glúten e da doença celíaca, bem como das intolerâncias à frutose e à lactose.

A **Terceira Parte** apresenta as escolhas de dieta e de estilo de vida que ajudam a equilibrar o nosso microbioma e a fazer a nossa barriga feliz. Aqui, ficará a conhecer os alimentos e as bebidas que reforçam a sua flora amigável e verá que, ao alimentar-se de forma consciente, pode melhorar a sua digestão, bem como evitar comer demasiado e vir a ter problemas como flatulência ou inchaço. Apresentamos ainda conselhos para reduzir o stress e dormir melhor, o que por sua vez sossegará o seu intestino. Visto que o exercício físico também ajuda a melhorar a saúde do intestino, nesta parte do livro descobrirá ainda maneiras simples de incluir mais atividade física na sua vida de todos os dias. E descobrirá como uma barriga mais feliz pode fazer de si uma pessoa mais saudável.

A **Quarta Parte** delinea um dia para mimar a sua barriga. Aqui descobrirá como fazer uma dieta melhor para a barriga, através de conselhos fáceis de seguir, incluindo os alimentos que deve incluir na sua alimentação e os que deve evitar. Mostramos ainda algumas receitas deliciosas que impulsionam o crescimento das bactérias «boas», incluindo como fazer os seus próprios iogurtes e pickles probióticos.

A isto segue-se um **Glossário** onde poderá consultar o significado de todos os termos relacionados com o sistema digestivo que possam ser novidade para si.

Finalmente, a secção de **Referências** apresenta uma seleção de livros, sites e produtos que lhe poderão vir a ser úteis.



PARTE 1

**A BARRIGA  
MALDISPOSTA**

## CAPÍTULO 1

# SINTOMAS E CAUSAS DE UMA BARRIGA POUCO SAUDÁVEL

**C**omo em qualquer outra parte do corpo, às vezes as coisas correm mal na barriga. Neste capítulo descrevemos os problemas digestivos mais comuns que podem surgir quando o equilíbrio entre bactérias boas e más do intestino é posto em causa — como inchaço, obstipação e síndrome do intestino irritável. A barriga desempenha um papel importantíssimo no nosso sistema imunitário. Assim, é natural que, quando o equilíbrio saudável entre micróbios bons e maus é perturbado, o sistema imunitário possa reagir incorretamente. Isto pode causar inflamações e distúrbios autoimunes, como colite ulcerosa e doença de Crohn. Neste capítulo abordaremos ainda outros sinais de falta de saúde na barriga — como aumento de peso, problemas de pele, diabetes e desânimo — e em que situações não deve deixar de ir ao médico.

### **Inchaço e flatulência**

O inchaço pode dever-se ao excesso de flatulência, muitas vezes causada por comer demasiado depressa ou quando nos sentimos

tenso ou ansioso. Comer demasiado depressa também implica que a comida chega ao intestino em bocados maiores, o que significa que permanece lá durante mais tempo, a fermentar e a produzir gás. Algumas pessoas também sofrem de inchaço quando comem certos cereais, frutas ou legumes. Pensa-se que, para algumas pessoas, a digestão da fibra e dos açúcares nesses alimentos produz flatulência e inchaço.

Não beber líquidos suficientes também pode causar inchaço, uma vez que a desidratação provoca um desequilíbrio nos eletrólitos (sais do corpo) que pode atrasar a digestão.

### ***Mau hálito***

*Também pode ser um sintoma de problemas digestivos. A comida mal digerida pode putrefazer-se nos intestinos, produzindo gases nocivos que sobem até à boca, causando mau hálito.*

## **Obstipação**

A obstipação, também conhecida como «prisão de ventre», acontece quando é difícil defecar, ou quando isso acontece menos do que é habitual. A regularidade com que se evacua varia muito de pessoa para pessoa. Há quem vá à casa de banho mais do que uma vez por dia, e há também quem só vá a cada três ou quatro dias. As fezes podem ficar mais duras ou grumosas ou podemos sentir que não esvaziámos completamente os intestinos. Outros sintomas de obstipação podem incluir dores de barriga ou câibras, inchaço, náuseas e falta de apetite.

A obstipação pode ser causada por fatores relacionados com a dieta alimentar e com o estilo de vida, como não ingerir fibras ou beber líquidos suficientes, falta de exercício, horários agitados em que não se consegue ir à casa de banho com tempo, gravidez ou como consequência de determinados medicamentos e condições médicas. O stress, a depressão e a ansiedade também podem afetar os hábitos intestinais.

### ***Idas à casa de banho — o que é normal?***

*Há quem diga que se deve evacuar todos os dias, mas o que é «normal» pode variar de pessoa para pessoa. A maioria das pessoas terá um movimento intestinal entre três vezes ao dia e três vezes por semana. Se vir que vai à casa de banho com menos frequência do que o habitual, pode estar com prisão de ventre. Outro sinal é as fezes serem duras e semelhantes a balas, em vez de moles e moldadas.*

### **Em que situações deve ir ao médico**

Toda a gente fica mal da barriga de vez em quando. Mas, caso tenha algum dos sintomas listados abaixo durante mais de alguns dias, sem razão aparente, é aconselhável ir ao médico. Acima de tudo: não se automedique.

- Dores de barriga antes ou depois das refeições
- Sensação de enfartamento ou inchaço
- Náuseas ou vômitos
- Azia ou regurgitação
- Dor ou dificuldade ao engolir
- Perda de apetite
- Perda de peso sem razão aparente
- Indigestão, sobretudo se for a primeira vez que acontece, ou na meia ou terceira idade
- Diarreia, obstipação ou qualquer outra mudança duradoura nos movimentos intestinais
- Fezes escuras, semelhantes a pez
- Sangue ou sangue e muco nas fezes
- Dor ao defecar
- Inchaço ou alto no estômago ou reto
- Sensação de cansaço, letargia, febre ou mal-estar geral

Se for ao médico quando apresentar algum destes sintomas, é provável que ele queira investigar a causa fazendo algumas análises.

### **Análises ao sangue**

O seu médico pode querer que faça análises ao sangue para determinar se tem anemia, inflamação ou doença celíaca. A doença celíaca faz que não se consigam absorver os nutrientes e os líquidos, uma vez que a parede intestinal está deteriorada pela reação do sistema imunitário às proteínas de cereais como o trigo, o centeio e a cevada. Para mais informações, consulte o **Capítulo 3**.

### **Colonoscopia**

O seu médico pode também querer que faça análises às fezes para ver se têm sangue. Os exames mais complexos, como a colonoscopia — em que se usa uma câmara telescópica especial para ver o interior dos intestinos e verificar se existe inflamação ou se este apresenta sinais de cancro do cólon numa fase inicial — só se costumam fazer em doentes com mais de 45 anos ou que apresentem sintomas como sangue nas fezes, perda de peso inexplicável ou inchaço no estômago ou no reto, ou ainda se existirem antecedentes familiares de cancro nos intestinos ou nos ovários. No caso de se descobrir alguma inflamação, esta pode ser sinal de doença inflamatória intestinal (DDI), um termo que se refere a dois problemas crónicos de saúde — colite ulcerosa e doença de Crohn. Ambas as patologias podem causar inflamação do cólon e outros sintomas, como diarreia com sangue, dores de barriga, fadiga e perda de peso sem razão aparente.

### **Colite ulcerosa**

A colite ulcerosa afeta o reto (a parte posterior do intestino grosso) e o cólon (no intestino grosso). É considerada uma doença autoimune. Nesta doença, o sistema imunitário identifica erradamente o tecido saudável como um invasor externo e ataca-o. Quando o sis-



tema imunitário combate uma infecção, liberta glóbulos brancos na corrente sanguínea para destruir o invasor externo. Isto causa inchaço e vermelhidão, ou seja, inflamação. No caso da colite ulcerosa, o sistema imunitário identifica erradamente as bactérias benéficas do intestino grosso como uma infecção nociva e ataca-as, causando inflamação no cólon e no reto. Alguns especialistas defendem que esta doença é causada por um desequilíbrio entre as bactérias boas e más no intestino.

### **Doença de Crohn**

A doença de Crohn também é um distúrbio autoimune que causa inflamação no revestimento do tubo digestivo. Embora possa afetar qualquer órgão do sistema, incide com mais frequência sobre o intestino delgado ou o intestino grosso. Tal como acontece com a colite ulcerosa, o sistema imunitário dos doentes de Crohn identifica as bactérias benéficas como nocivas e ataca-as.

### **Prolapso retal**

As dores abdominais e a obstipação que não melhorem com mudanças na alimentação ou laxantes podem ser sinal de prolapso retal. Esta condição é comum nas mulheres, sobretudo após o parto, quando os músculos da pélvis enfraquecem e não conseguem apoiar o reto. O reto colapsa, impedindo a defecação. Uma vez que o reto costuma colapsar internamente, este problema pode ser difícil de detetar.

### **Outros exames e análises**

O seu médico também pode querer fazer testes para excluir outras causas de dor ou desconforto na barriga, como doença diverticular, pancreatite crónica, cálculos na vesícula, úlcera péptica, colecistite (inflamação da vesícula biliar) e doença de refluxo gastroesofágico (cujos sintomas são causados pela subida do ácido do estômago à garganta).

## **SII**

Caso o resultado destas análises exclua todos os problemas de saúde potencialmente graves descritos acima, é provável que o diagnóstico do seu médico seja síndrome do intestino irritável (SII).

Este é o nome que se dá a uma série de sintomas causados por um distúrbio no intestino grosso, incluindo dores de barriga, inchaço, diarreia e obstipação. Em Portugal, a SII afeta cerca de dois milhões de pessoas, sendo que os seus sintomas costumam surgir pela primeira vez durante a adolescência e o início da idade adulta. Muitas vezes é uma condição crónica, embora os sintomas possam alterar-se ou desaparecer, e depois voltar.

### **COMO IDENTIFICAR A SII**

O Instituto Nacional para a Saúde e Excelência Clínica do Reino Unido recomenda que, caso sofra destes sintomas durante pelo menos seis semanas, deverá ser visto por um médico para confirmar um diagnóstico de SII:

- Dor e desconforto abdominal
- Inchaço
- Alterações nos hábitos intestinais (diarreia ou obstipação)

Embora a SII não seja fatal, pode afetar a vida quotidiana de forma drástica. Ter de ir a correr para a casa de banho no trabalho, em viagem ou em situações sociais é inconveniente e embaraçoso. Os sintomas podem ir do mais brando ao mais extremo. Algumas pessoas só sofrem ocasionalmente — quando comem um determinado alimento, por exemplo —, ao passo que outras apresentam sintomas tão graves que se veem obrigadas a faltar ao trabalho regularmente. Para quem tem sintomas mais graves, uma simples ida ao supermercado pode transformar-se num pesadelo.

## Quão comum é sofrer de SII?

Estima-se que 20 a 25 por cento da população sofra de SII numa dada altura. No entanto, só cerca de uma em cada dez pessoas vai ao médico na sequência de sintomas relacionados com a SII, visto que a maioria considera que falar de problemas dos intestinos é demasiado embaraçoso ou acredita que os sintomas acabarão por passar sozinhos. As mulheres têm sintomas de SII com quase o triplo da frequência dos homens. Cerca de 45 por cento das mulheres que sofrem de SII relatam que os seus sintomas pioram imediatamente antes e ao longo do período menstrual. Isto pode dever-se ao facto de existirem recetores para as hormonas femininas no revestimento do tubo digestivo, o que indica que podem desempenhar uma função de regulação dos movimentos intestinais. Também é mais comum no mundo ocidental, o que sugere que a SII, como muitos outros problemas do século XXI, está associada a um estilo de vida stressante, bem como a um consumo excessivo de alimentos gordos, açucarados e refinados e à falta de exercício físico.

## Como vencer a SII

Embora a SII possa ter um impacto negativo sobre a vida de quem dela sofre, não é um problema grave. Pode ser controlada em grande parte seguindo os conselhos deste livro, que o ajudarão a ficar com uma barriga saudável ao ingerir os alimentos certos, controlar o stress, dormir melhor e fazer exercício físico regularmente.

As fibras insolúveis e o crescimento excessivo de bactérias não saudáveis, como *E. coli* e *clostridia*, no intestino contribuem muitas vezes para os sintomas da SII. Estas bactérias «más» emitem quantidades excessivas de gases tóxicos quando fermentam resíduos alimentares no intestino, causando flatulência, inchaço, dor e diarreia.

Caso lhe seja diagnosticada SII, os conselhos acerca dos tipos de fibra a ingerir, no **Capítulo 2**, bem como as indicações de como reforçar as bactérias boas, no **Capítulo 7**, ser-lhe-ão especialmente úteis.

# SAIBA COMO TER UMA BARRIGA FELIZ E GANHE UM SORRISO PERMANENTE.

O intestino desempenha um papel vital na saúde: na digestão, como é óbvio, mas também na felicidade. Não só contém mais de 100 milhões de nervos, como abriga acima de 100 bilhões de bactérias que influenciam o sistema imunológico, o peso, o bem-estar, e até o humor.

Este livro oferece inúmeros conselhos práticos e dicas fáceis sobre a melhor forma de ter um intestino feliz e desfrutar de boa saúde, de dentro para fora. Inclui ainda receitas simples para as suas refeições: pequeno-almoço, almoço e jantar.

## SORRIA! COM ESTE GUIA, IRÁ:

- **Melhorar** a digestão com uma dieta saudável e equilibrada;
- **Acalmar** o intestino com técnicas simples que reduzem o stress e melhoram os hábitos de sono;
- **Aumentar** as bactérias intestinais benéficas e perder o peso em excesso, com refeições amigas do intestino;
- **Fazer** os seus próprios alimentos probióticos fermentados;
- **Fortalecer** o sistema imunológico e sentir-se mais feliz.

  
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8873-78-1



9 789898 873781

Saúde e Bem-estar