

SAÚDE Intestinal



Cuidados
para manter
a sua em dia

UM BOM FUNCIONAMENTO DO INTESTINO COMEÇA PELA MASTIGAÇÃO

O objetivo da mastigação é triturar bem os alimentos para que eles cheguem ao estômago em pequenas partículas, facilitando a ação do suco gástrico no processo de digestão. Quando não mastigamos corretamente, o estômago recebe os alimentos em pedaços muito grandes e passa para o intestino partículas ainda inteiras, causando alterações na flora intestinal.

O QUE É FLORA INTESTINAL?

A flora intestinal nada mais é do que um grupo de bactérias que colonizam o intestino, exercendo influência direta em nosso organismo, inclusive nas funções metabólicas, imunológicas, hormonais e cerebrais.

Um desequilíbrio dessa colônia de bactérias pode contribuir com vários problemas de saúde, como diabetes, síndrome metabólica, síndrome do intestino irritável, doenças do coração, depressão e até mesmo câncer.

Por isso, é preciso fortalecer a microbiota.

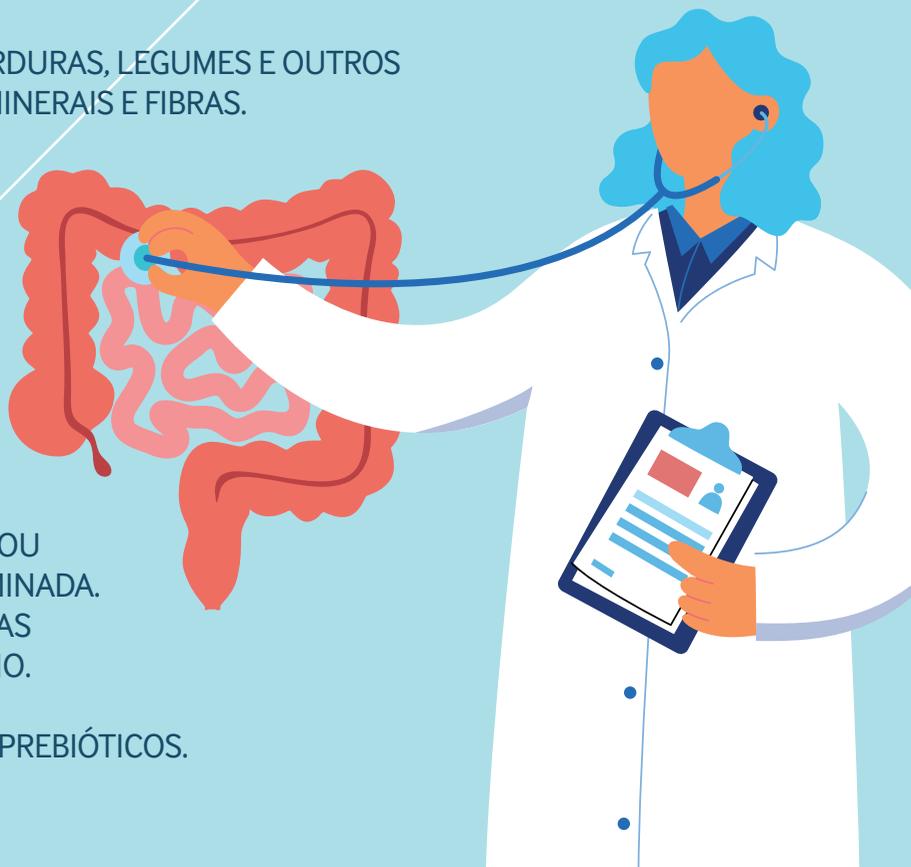
O QUE É MICROBIOTA?

A microbiota é formada por bactérias, fungos e vírus e funciona como uma barreira intestinal. Essa barreira é a grande responsável por proteger a mucosa intestinal, que seleciona tudo o que comemos e o que será absorvido ou excretado.



DICAS PARA MANTER A SUA FLORA INTESTINAL SAUDÁVEL

- BEBA UMA BOA QUANTIDADE DE ÁGUA DIARIAMENTE.
- PREFIRA ALIMENTOS NATURAIS E EVITE OS MAIS INFLAMATÓRIOS (AÇÚCAR, GORDURAS TRANS, ALIMENTOS PROCESSADOS, REFINADOS E À BASE DE TRIGO, LEITE, ÓLEOS REFINADOS, ETC.).
- CONSUMA BASTANTE FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES E OUTROS ALIMENTOS RICOS EM VITAMINAS, MINERAIS E FIBRAS.
- ABUSE DOS TEMPEROS NATURAIS.
- CUIDE DA SUA SAÚDE MENTAL PARA EVITAR A ANSIEDADE E O ESTRESSE CRÔNICO.
- EVITE FUMAR OU BEBER ÁLCOOL EXCESSIVAMENTE.
- NÃO USE LAXANTES, ANTIÁCIDOS OU ANTIBIÓTICOS DE FORMA INDISCRIMINADA. ESSES MEDICAMENTOS DESTROEM AS BACTÉRIAS BENÉFICAS DO INTESTINO.
- ESCOLHA CONSUMIR ALIMENTOS PREBIÓTICOS.



PREBIÓTICOS PROBIÓTICOS

O QUE SÃO PREBIÓTICOS?

São carboidratos que o corpo não consegue digerir. Eles vêm da alimentação e estimulam seletivamente a proliferação ou atividades de populações de bactérias benéficas ao intestino.

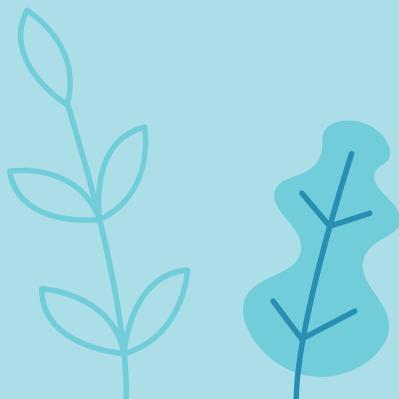
Exemplos de alimentos prebióticos: frutas; verduras; sementes; leguminosas; farelos; e alimentos integrais.



E OS PROBIÓTICOS?

São microrganismos vivos que, quando consumidos na quantidade certa para cada pessoa, podem equilibrar a microbiota intestinal. Eles interferem no movimento do intestino, diminuindo o efeito de fermentação causado por gases e ingestão de alguns alimentos, além de contribuir para a absorção de vitaminas e nutrientes.

Exemplos de alimentos probióticos: leite fermentado; iogurte; kefir; kombucha; e outros do gênero.



DIARREIA X ANTIBIÓTICOS

Quando surge aquela vontade incontrolável de ir ao banheiro, o que vem à mente é ela: a diarreia. A doença pode surgir de diversas formas, seja por alergias alimentares, infecções virais e bacterianas ou até mesmo pelo uso prolongado de medicamentos, em especial os antibióticos.

Quando se toma um antibiótico, particularmente por via oral, ele também pode matar as bactérias saudáveis que moram no nosso intestino. E isso traz sérias consequências para a saúde gastrointestinal.

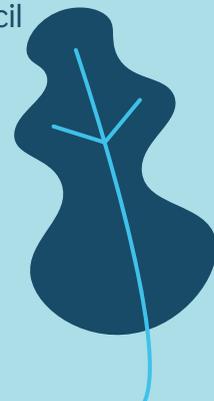
Exemplos de problemas causados pelos antibióticos: diarreia; intolerância; dor de barriga e de estômago; vômitos.

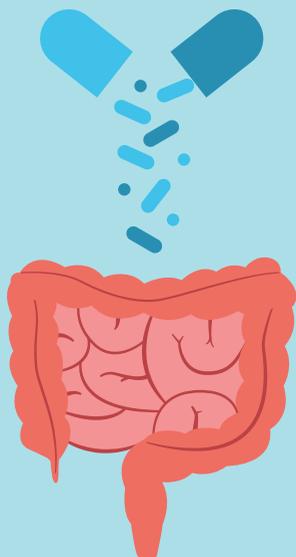
PRECISO TOMAR ANTIBIÓTICO, E AGORA?

- Tenha cuidado com a prescrição: siga as orientações do farmacêutico durante o tratamento prescrito por seu médico;
- Busque a orientação de um profissional da saúde para fazer reposição com um probiótico durante o tratamento. O probiótico consegue modular a microbiota intestinal e mantê-la saudável;
- Não consuma fibras nem alimentos que você tenha intolerância ou sejam de difícil digestão. A alimentação é fundamental para recompor a microbiota intestinal nesse período.

Fonte:

Equipe farmacêutica farmaSesi





SAÚDE Intestinal

 assistência
farmacêutica

 **farma Sesi**
faz por você, faz por todos