

Doenças intestinais e o seu emocional têm relação?



Dr. Júlio Palazzo de Mello
Médico Nutrólogo
CRM PR 16.401 / CRM SP 83.054

Falar em intestino irritável, colites, constipação ou qualquer outro distúrbio intestinal é frequente no consultório médico, porém é comum estes transtornos estarem associados a alimentos diversos, como por exemplo o leite ou glúten, e as alterações emocionais, como ansiedade excessiva, angústia, nervosismo associado ao estresse cotidiano, alterações do sono, enxaquecas, entre outras situações. É neste momento que entra o médico **nutrólogo**, que através de uma anamnese bem feita e exames bioquímicos vai procurar identificar a relação entre estas situações.

Um hormônio muito importante para o nosso controle emocional é a **serotonina**, que é produzida **95% no intestino** e ajuda a regular a motilidade intestinal. Então, algumas pessoas podem ter os sintomas de alteração no ritmo intestinal associados a alterações de humor e depressão apenas pela deficiência na produção de serotonina.

Já em alguns casos de colites, ou como por exemplo ocorre na **doença celíaca** (intolerância ao glúten), por esta ser uma doença do intestino, e como lá é produzido a serotonina na sua maior quantidade, estas pessoas podem além do transtorno intestinal ter uma associação de sintomas relacionados ao humor, angústia, ansiedade, insônia, entre outros.

É claro que nem todo transtorno de humor, ou distúrbio intestinal está relacionado com a serotonina, mas com exames específicos e com tratamentos individualizados, conseguimos identificar e tratar estas doenças de forma mais concisa, transparente e com maior eficácia.

