



Saúde

## Intestino: saiba como cuidar do seu segundo cérebro

JÉSSICA REIS

O bom funcionamento do intestino reflete diretamente na qualidade da nossa saúde, mas você cuida do seu? Além de manter uma alimentação saudável, outros hábitos são necessários para que o intestino funcione corretamente e evite o surgimento de doenças.

Para o médico João Gomes Netinho, chefe do Departamento de Cirurgia da Famerp, Professor e Preceptor da Residência Médica em Coloproctologia, muitas pessoas não se preocupam com os intestinos grosso e o delgado. “O intestino delgado é responsável por absorver os nutrientes. Já o intestino grosso e o reto, que são onde ocorre grande parte das doenças gastrointestinais, absorve pouca quantidade de nutrientes, mas pode absorver medicamentos tipo supositório e enemas medicamentosos que são absorvidos pela mucosa retal”, explica.

A alimentação saudável é fundamental para o bom funcionamento intestinal, além disso, o médico lembra que o intestino é considerado o nosso segundo cérebro. Dentro dele convivem harmoniosamente trilhões de bactérias. Os famosos lactobacilos, por exemplo, são responsáveis por metabolizar nutrientes, defender o nosso corpo de bactérias ruins e manter o intestino saudável. “Esses mesmos micro-organismos sintetizam substâncias importantes como serotonina, um neurotransmissor que ajuda no controle do humor. Cerca de 90% da serotonina é produzida no intestino e não no cérebro como se achava. Quando o intestino sofre, a produção desses neurotransmissores reduz e a pessoa fica irritada, mal-humorada, ansiosa. Por isso, quando o intestino está bem, todo o corpo funciona bem também”, ressalta o coloproctologista.