

O intestino é o nosso segundo cérebro

A rota bidirecional intestino-cérebro; é uma via de mão dupla, isto é, há influência tanto do cérebro no intestino, quanto do intestino no cérebro. Sendo assim, é essencial manter uma microbiota intestinal saudável, de forma a prevenir e controlar diversas doenças que atingem a população.



Elaboração e informações:

DESAN - Departamento de Segurança Alimentar e Nutricional

SEAB - Secretaria de Estado da Agricultura e do Abastecimento. Rua dos Funcionários, 1559 - 80035-050 - Curitiba - PR
www.agricultura.pr.gov.br

Elaboração Técnica:

Ananda Giovana Cabral Silva

Flávia Edimara da Silva

Jéssica Renata Zacheski Serrato

Jackerson Conrado Mussolim Menequelli

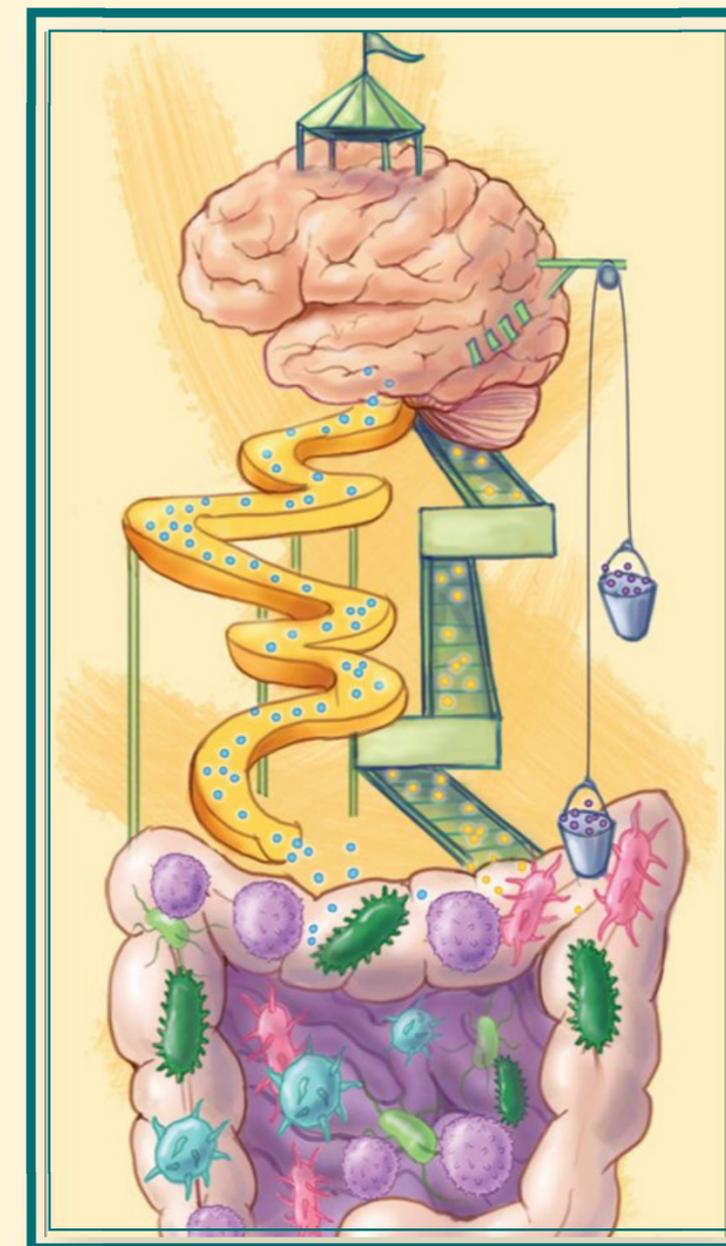
Yohana Alexia Amorim

consultas bibliográficas e elaboração do texto.

Márcia Cristina Stolarski

concepção do folder, supervisão e revisão.

ALIMENTOS DA ALEGRIA



Como assim?

A microbiota intestinal é composta por trilhões de bactérias, que participam ativamente do processo de saúde humana. Essas bactérias produzem diversas substâncias que podem auxiliar o organismo, incluindo a liberação do hormônio da felicidade, a **Serotonina**, que atua diretamente no cérebro.

Desordem na interação entre o cérebro e intestino podem estar relacionadas ao desenvolvimento de diversas doenças, entre elas:

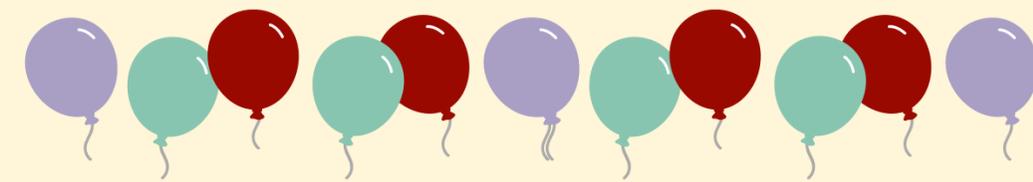
- Doenças Inflamatórias Intestinais;
- Perturbações Gastrointestinais;
- Perturbações no comportamento (anorexia, obesidade);
- Dificuldade de se relacionar;
- Perturbações de humor, ansiedade e depressão.

O padrão alimentar é essencial na determinação das espécies de bactérias que habitarão no intestino, e, conseqüentemente, na melhora de sintomas depressivos, de ansiedade e de alterações do humor.

Probióticos e Prebióticos

Os probióticos são microrganismos vivos capazes de melhorar o equilíbrio microbiano intestinal produzindo efeitos benéficos à saúde do indivíduo. Exemplos: leite fermentado, iogurte, kefir e outros.

Os prebióticos são partes dos alimentos que ingerimos que não são digeridas, e por isso servem de alimento para os probióticos. Exemplos: maçã, banana, laranja, cebola, alho, arroz, feijão e outros.



DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ALEGRE

- Prefira fazer as compras na feira local;
- Antes de ir às compras, planeje o que irá preparar ao longo da semana;
- O ato de cozinhar pode ser considerado uma terapia;
- Coma à mesa junto com seus familiares e amigos;
- Coma devagar e preste atenção nos sabores e texturas;
- Hidrata-se.

