

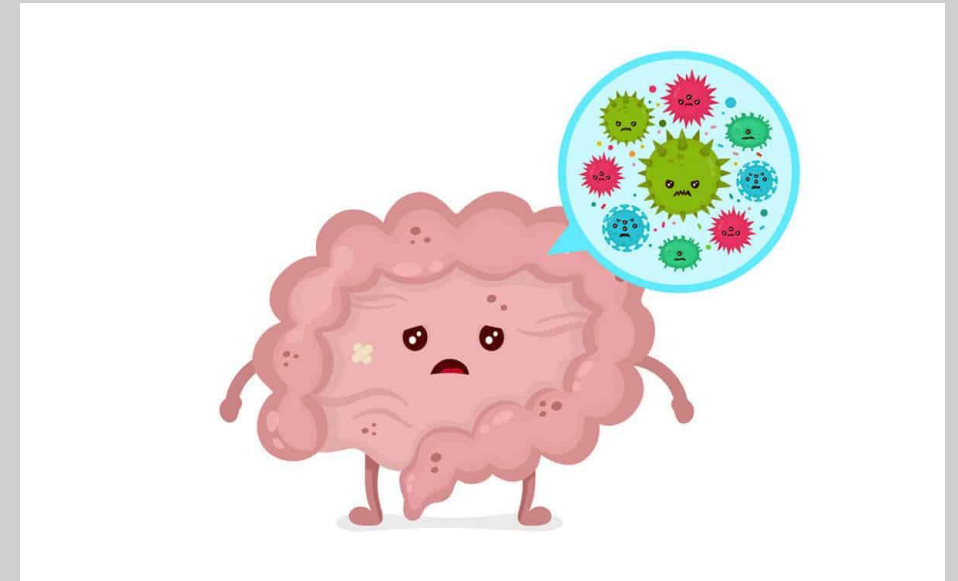
Alimentos para o microbioma

Parte 1



Amigos da mente: Nutrientes e bactérias que vão curar e proteger seu cérebro/ David Permulter com Kristin Loberg-1ª ed- São Paulo: Paralela, 2015.

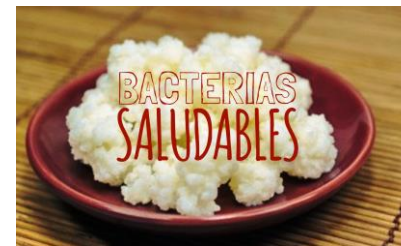
As pesquisas mostram que alterações significativas na variedade de bactérias intestinais ocorrem em seis dias após a introdução de um novo protocolo alimentar. Mas cada pessoa é diferente, vai depender do estado atual do intestino e o quanto você se compromete com as modificações.



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-NC](#)

Dica número 1: ESCOLHA ALIMENTOS RICOS EM PROBIÓTICOS

O tipo de fermentação responsável pela maior parte dos alimentos probióticos é chamado fermentação do ácido lático. As bactérias convertem as moléculas de açúcar em ácido lático. E com isso, elas se multiplicam. Esse ácido lático impede que o alimento seja invadido por bactérias patogênicas, já que produz um ambiente com baixo PH.



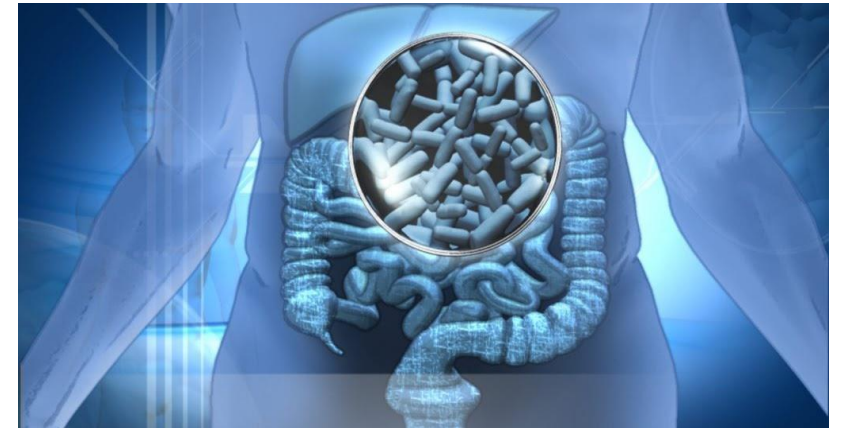
Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-NC-ND](#)



Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-NC](#)

O que fazem as bactérias probióticas?

- **Mantém a integridade do revestimento intestinal**
- **Equilibram o ph do corpo**
- **Atuam como antibióticos, antivirais e antifúngicos**
- **Elas metabolizam sua energia a partir da dieta, com isso libera vários nutrientes dos alimentos, facilitando a absorção. Aumentam a disponibilidade das vitaminas A,B,C e K.**



Exemplo de comidas fermentadas.

- Iogurte- Cuidado com a quantidade de açúcar, adoçantes e sabores artificiais.
- Kefir -(combinação de leveduras e bactérias) e leite de cabra, rica em lactobacilos e bifidobactérias. Existe também o Kefir de coco.
- Chá de Kombucha- Chá preto fermentado gaseificado.
- Tempeh- os vegetarianos substituem a carne por ele. É feito à base de grãos de soja fermentados.
- Kimchi, chucrute, pickles, frutas e vegetais em conserva, carnes, peixes e ovos fermentados.
- Obs: Os benefícios probióticos estão presentes em alimentos não pasteurizados, orgânicos, conservados em salmoura e não em vinagre.



Dica número 2: Corte carboidratos e adote gorduras de alta qualidade.

- A dieta dos nossos antepassados consistiu em animais selvagens e frutas e vegetais da estação. Hoje em dia, a dieta da maioria das pessoas se baseia em grãos e carboidratos contendo glúten, destruidor do intestino e do microbioma, cujos efeitos secundários atingem o cérebro. Uma dieta rica em açúcar e pobre em fibras alimenta bactérias indesejadas e aumenta a chance de permeabilidade intestinal, danos as mitocôndrias, comprometendo o sistema imunológico e processos inflamatórios generalizados que atingem o cérebro.



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-SA-NC](#)

- **As descobertas científicas recentes mostram que , quando os níveis de colesterol estão baixos, o cérebro simplesmente não funciona da maneira ideal. Quem tem colesterol baixo corre um risco muito maior de problemas neurológicos, de depressão e demência. O papel do colesterol é como nutriente crucial para o cérebro, funcionamento dos neurônios, construção das membranas celulares, antioxidante, precursor de importantes moléculas auxiliares do cérebro , como a vitamina D e dos hormônios sexuais como a testosterona e o estrogênio. O cérebro demanda altas quantidades de colesterol, mas os neurônios sozinhos não conseguem gerá-los em quantidades significativas , eles dependem do colesterol distribuído pela corrente sanguínea, LDL(que é chamado de colesterol ruim, que de ruim não tem nada) ela é um veículo para o transporte do colesterol que sustenta a vida, do sangue para os neurônios do cérebro.**



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY](#)

- Um estudo realizado por pesquisadores de Havard, apresentaram 3 dietas em um grupo de jovens adultos obesos, durante um mês e com o mesmo número de calorias.
- 1 dieta: 60% carboidratos, 20% gordura e 20% proteína.
- 2 dieta: 40% carboidratos, 40% gordura e 20% proteína.
- 3 dieta: 10% carboidratos, 60% gordura e 30% proteína.
- Concluíram que a melhor dieta para perda de peso é a pobre em carboidratos e rica em gordura, resultando na melhora na sensibilidade a insulina. Essa dieta fornece ingredientes para um microbioma e cérebro saudável, já que mantém equilibrada a glicemia e com isso, a flora intestinal.



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-NC](#)

A dieta da mente propõe como prato ideal uma porção de vegetais, pode ter frutas(dois terços do prato) e cerca de 100gramas de proteína. A gordura é obtida na proteína , nos ingredientes do preparo da proteína e de vegetais, como manteiga e azeite de oliva, castanhas e sementes.



Comidas amigas da mente:

- **Vegetais:** folhosos e alface, couve, espinafre, brócolis, acelga, repolhos, cebola, cogumelos, couve-flor, couve-de-Bruxelas, alcachofra, vagem, rabanete, agrião, nabo, aspargos, alho, alho poró, cebolinha, gengibre, salsinha.
- **Frutas e legumes com pouco açúcar:** abacate, pimentão, pepino, tomate, abobrinha, abóbora, berinjela, limão.
- **Alimentos fermentados:** iogurte, frutas, vegetais em salmoura, kimchi, chucrute, carne, peixe e ovos fermentados.
- **Gorduras saudáveis:** Azeite de oliva extravirgem, óleo de gergelim, óleo de coco, banha de animais alimentados no pasto, manteiga orgânica, manteiga clarificada, leite de amêndoas, abacate, coco, azeitonas, nozes, queijo, sementes (linhaça, gergelim, girassol, abóbora, chia).
- **Proteína:** ovos inteiros, peixes selvagens, mariscos e moluscos, carne de boi, carneiro, fígado, frango, peru, pato, avestruz.
- **Ervas, temperos e condimento-** cuidado com adição de glúten.

Alimentos para serem usados com moderação:

- **Cenoura, leite de vaca, creme de leite, leguminosas**(feijão, lentilha e ervilha) **Exceção: grão-de-bico.**
- **Grãos sem glúten:** arroz, quinoa, aveia.
- **Frutas açucaradas.**
- **Adoçantes:** estévia e chocolate.
- **Dê preferência a alimentos orgânicos, sem gluten, frango orgânico, peixes selvagem que normalmente tem baixos níveis de toxinas. Existe uma grande diferença entre peixes selvagens e peixes de cativeiro. As fazendas de peixes produzem animais para serem vendidos no supermercado com altas concentrações de antibióticos, pesticidas e baixos níveis de nutrientes saudáveis.**

Dica número 3: Consuma vinho, chá, café e chocolate.

Os flavonóides são polifenóis, poderosos antioxidantes encontrados nas plantas. O acréscimo de polifenóis a dieta reduz os marcadores de estresse oxidativo e o riscos de males neurológicos. As principais fontes de polifenóis são frutas, vegetais, bebidas de origem vegetal, entre elas o café, vinho, chá- e o chocolate.



Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY](#)

- Os polifenóis encontrados no chá preto têm a capacidade de influenciar de maneira positiva a diversidade microbiana intestinal. Ajudam a aumentar as bifidobactérias que ajudam a estabilizar a permeabilidade do intestino, isso talvez explique porque o chá preto tem propriedades anti-inflamatórias. Também se demonstrou que o chá verde multiplica as bifidobactérias, e reduz os níveis de espécies clostridianas(bactérias patogênicas). Esses compostos de origem vegetal (flavonóides) agem como prebióticos , ao alimentar as bactérias benéficas. Com isso, leva a uma melhora significativa de fluxo sanguíneo para o cérebro.





Benefícios do café:

- Auxilia na proporção firmicutes/bacteroidetes, possui propriedades antioxidantes, além de estimular uma via genética específica NrF2, quando acionada o corpo produz níveis mais elevados de antioxidantes protetores, diminuindo os processos inflamatórios e reforço na desintoxicação. Outros ativadores de NrF2: Chocolate, cacau, chá verde, cúrcuma e revesratrol (um ingrediente do vinho tinto). Para o vinho está indicado uma taça por dia para mulheres e duas, no máximo, para os homens.