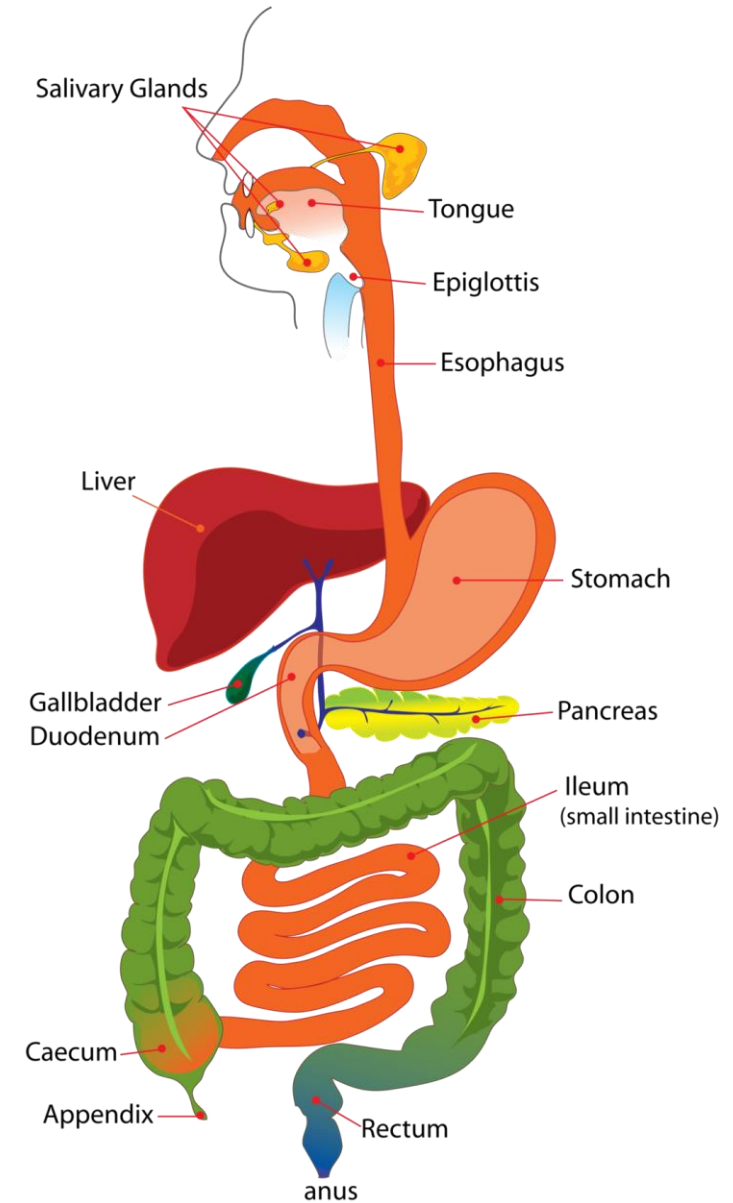


# A relação entre o estômago e o cérebro.

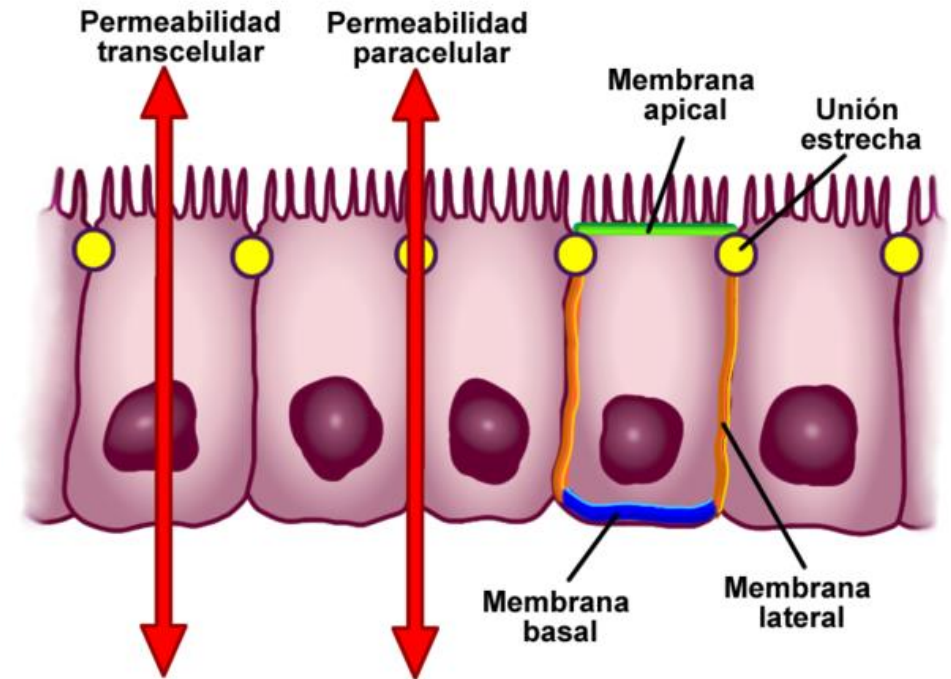


Como se dá os processos inflamatórios?

**O trato gastrointestinal, do esôfago até o ânus, é revestido por uma camada simples de células epiteliais. Essa camada de tecido epitelial representa o contato entre o interior do seu corpo e o meio externo. Ela serve como mecanismo para a obtenção de nutrientes, bloqueia a entrada de partículas, bactérias e outros organismos nocivos na corrente sanguínea.**



**O corpo emprega duas rotas para absorção de nutrientes pelo intestino. Pela rota, transcelular, os nutrientes são transportados através das células epiteliais e pela rota paracelular eles entram entre as células epiteliais.**



Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

# O que é permeabilidade intestinal?

Quando falamos de permeabilidade intestinal estamos nos referindo a problemas de qualidade nessas junções de oclusão, nas junções entre as células do intestino. Quando as junções não funcionam adequadamente, deixam de policiar apropriadamente aquilo que está autorizado a passar. Essas junções funcionam como “guardas”. Elas são chamadas de barreira intestinal. Quando nossa barreira está comprometida, passa por ela o que não devia passar (macromoléculas, agentes nocivos, toxinas, bactérias...) e então, estimula o sistema imunológico.

**E desencadeiam os processos inflamatórios que podem gerar artrite reumatóide, alergias alimentares, asma, eczemas, doença celíaca, síndrome do intestino irritável, diabetes, autismo, Alzheimer e Parkinson.**



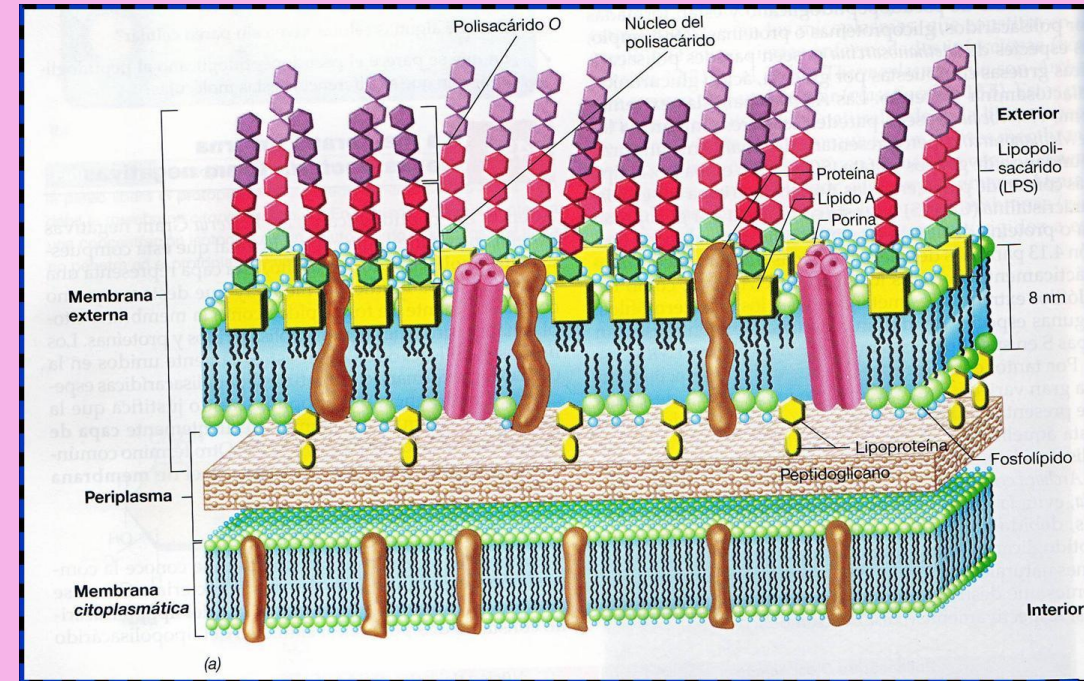
[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY](#)

Os processos inflamatórios acarretados pela perda da integridade intestinal podem levar não só ao aumento da permeabilidade intestinal, mas também a permeabilidade cerebral. Então alterações no ambiente intestinal podem solapar a capacidade do cérebro de se proteger contra os invasores tóxicos.



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

Os lipopolissacarídeos (LPS) são uma combinação de lipídios e glicídios. Nós temos LPS no intestino, eles são componentes estruturais de boa parte das bactérias intestinais. Mas se eles entram na corrente sanguínea, atuam nas rotas inflamatórias do corpo. Eles estimulam processos inflamatórios, e dessa forma aumentam a permeabilidade intestinal. Sendo um indicativo de permeabilidade intestinal. Níveis elevados de LPS no sangue aumentam as beta-amilóides no cérebro, isso é característico da doença de Alzheimer.



Esta Foto de Autor  
Desconhecido está licenciado  
em [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Temos que prestar muita atenção como alimentamos e nutrimos nossa microbiota intestinal (bactérias que vivem no intestino). Também temos que garantir a integridade do revestimento intestinal. Ingredientes como glúten, e o açúcar, a falta de gorduras saudáveis, exercícios e um sono reparador induzem a processos inflamatórios.



Esta Foto de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-SA-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)





Os micróbios intestinais influenciam o ambiente interno ao produzir certas substâncias químicas que afetam a saúde. Do cérebro e todo o sistema nervoso. Eles determinam a força e a resistência da sua parede intestinal. Produzem diversas vitaminas essenciais para a saúde do cérebro, inclusive B12. Baixos níveis de B12 aumenta o risco de demência e depressão.

A síntese da vitamina B12 no corpo ocorre primordialmente no intestino delgado, onde as bactérias intestinais a fabricam usando cobalto e outros nutrientes. A vitamina B12 também pode ser obtida pela dieta.



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

Existem gorduras que ajudam a controlar os processos inflamatórios, são as gorduras ômega 3 encontradas no azeite de oliva, peixes, linhaça e animais criados soltos. Já a gordura ômega 6 são pró-inflamatórias, encontrada em diversos óleos vegetais, têm sido associadas a um risco maior de transtornos cerebrais e problemas cardíacos.



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