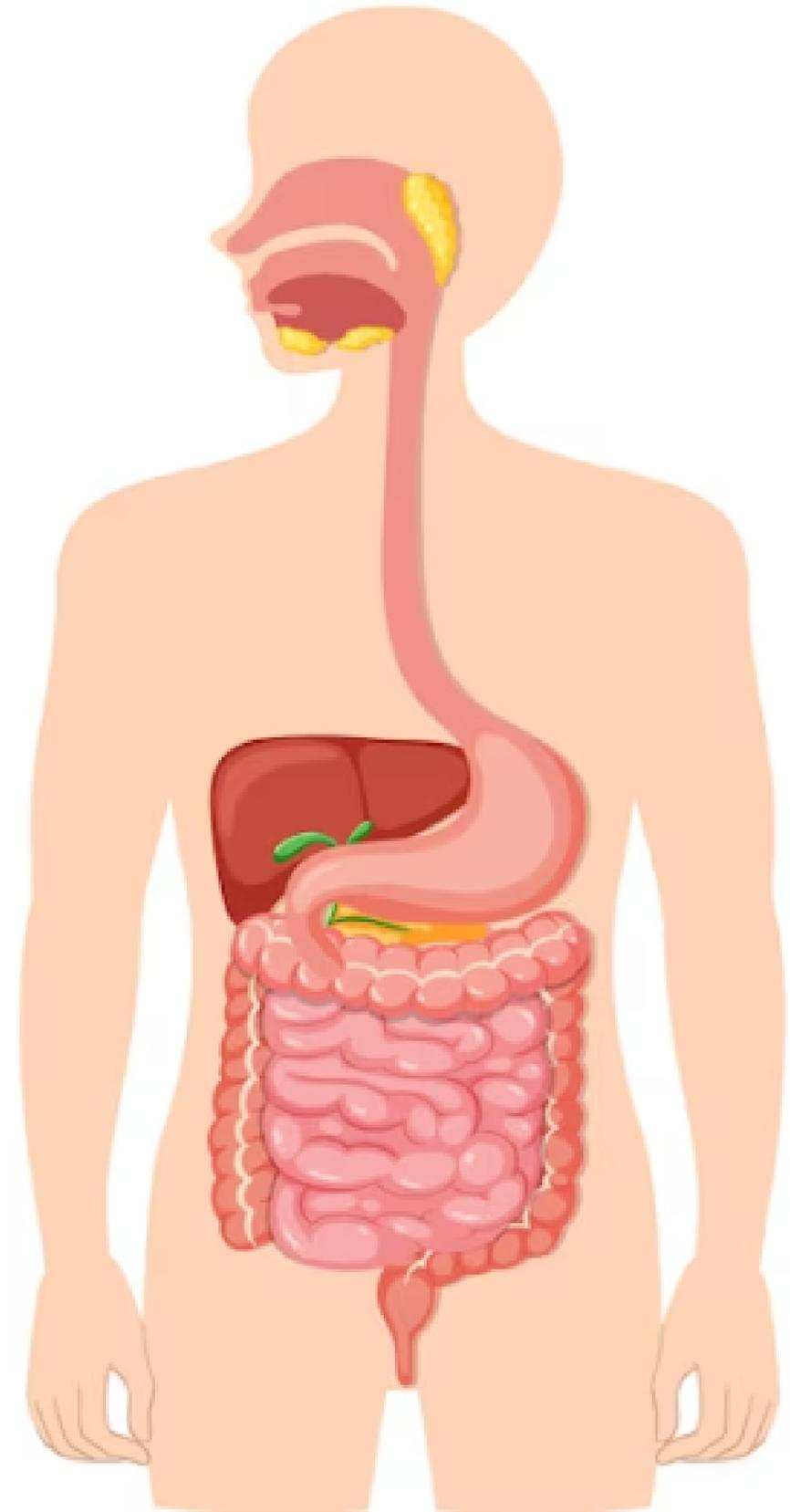


Cuidando do Intestino:

Estratégias para uma
Digestão Eficiente e
Qualidade de Vida



A woman with dark hair, wearing a white lab coat, is holding a red apple in her hands. The background is dark and out of focus.

AUTODESCRIÇÃO

ANGELA CARBONERA MAZZI

NUTRICIONISTA

**Formação em modulação intestinal
Especialização em Nutrição Clínica em
GASTROENTEROLOGIA**

Módulo 1 - Da mastigação à absorção

1. Um passeio por dentro do sistema digestivo
2. Mastigação: onde tudo começa
3. Digestão: Como facilitar o processo digestivo
4. Intestino delgado: o centro da absorção
5. Perguntas

Módulo 2 – Intestino funcional e saudável

1. Intestino grosso: a reta final da digestão
2. Evacuação ideal x Saúde intestinal
3. Como ter um intestino funcional e saudável
4. Alimentos e substâncias que afetam o intestino
5. Suplementos para o intestino
6. Microbiota Intestinal
7. Prebióticos e Probióticos
8. Perguntas

**O CONHECIMENTO É
LIBERTADOR!**

—————→

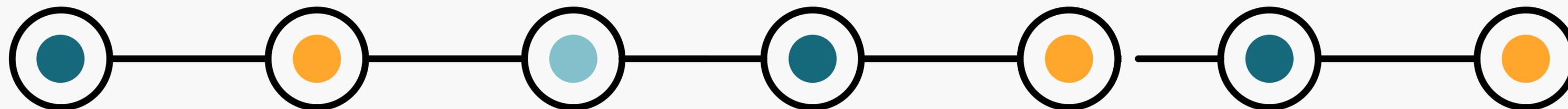
Você é o que você come!

PERGUNTA 1

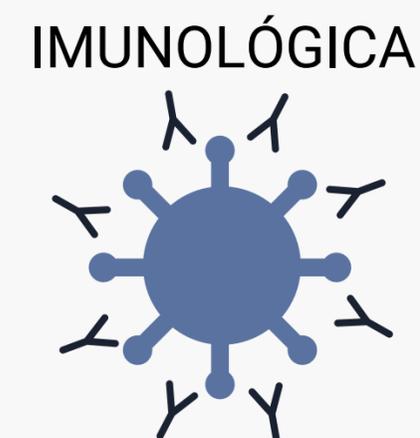




AS 7 FUNÇÕES DO SISTEMA DIGESTIVO



NEURÓLOGICA
(SNE / NEUROTRANSMISSORES)



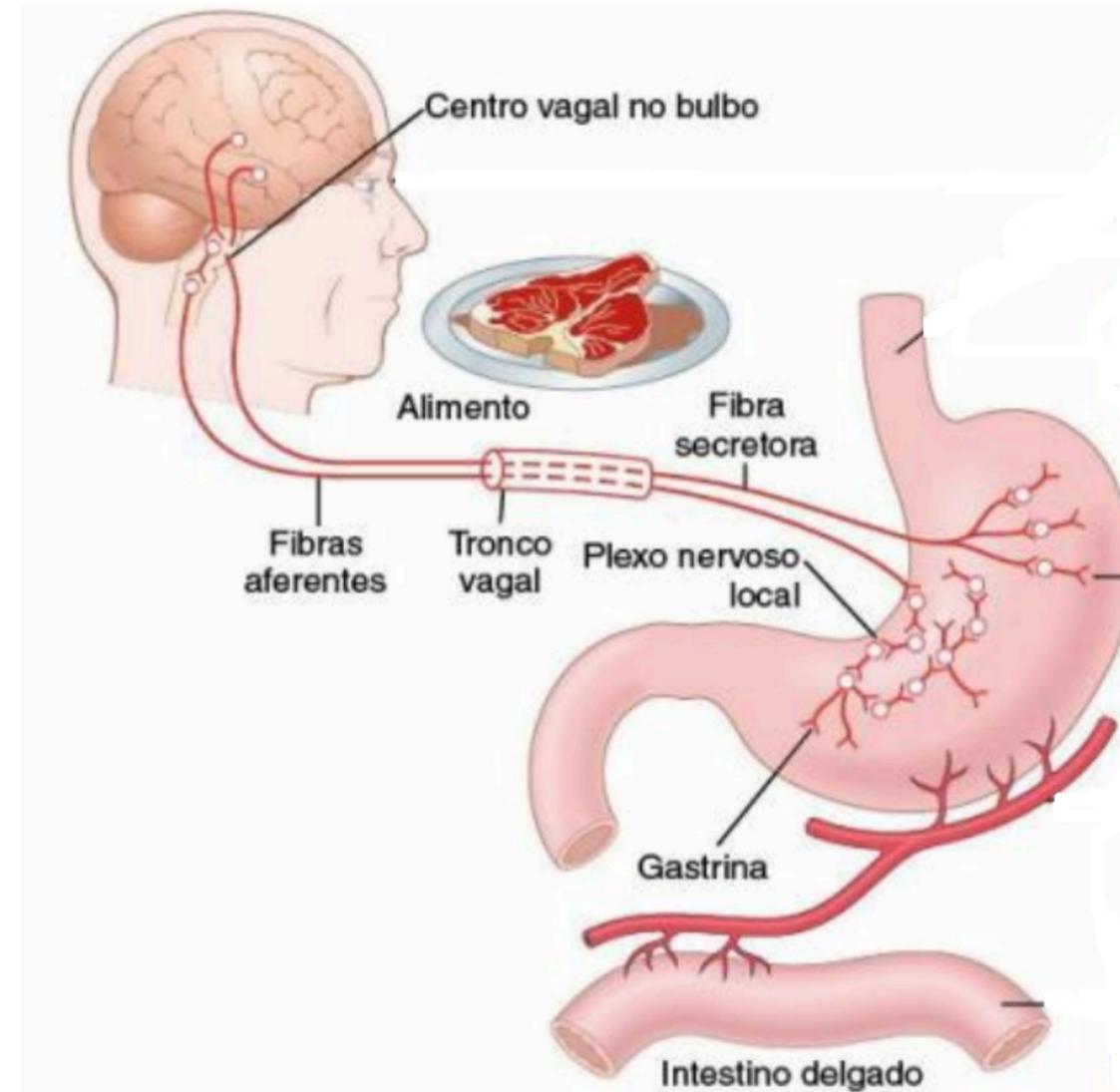
DIGESTÃO



■ CEFÁLICA

COMEÇA PELO CÉREBRO: 20% das secreções para a digestão vem desta fase.

O CHEIRO, O VISUAL, O PENSAMENTO...



DIGESTÃO

e depois do cérebro? ... A **MASTIGAÇÃO**. QUAL A FUNÇÃO?

AÇÃO DA SALIVA

permitir o contato da saliva com todo o alimento

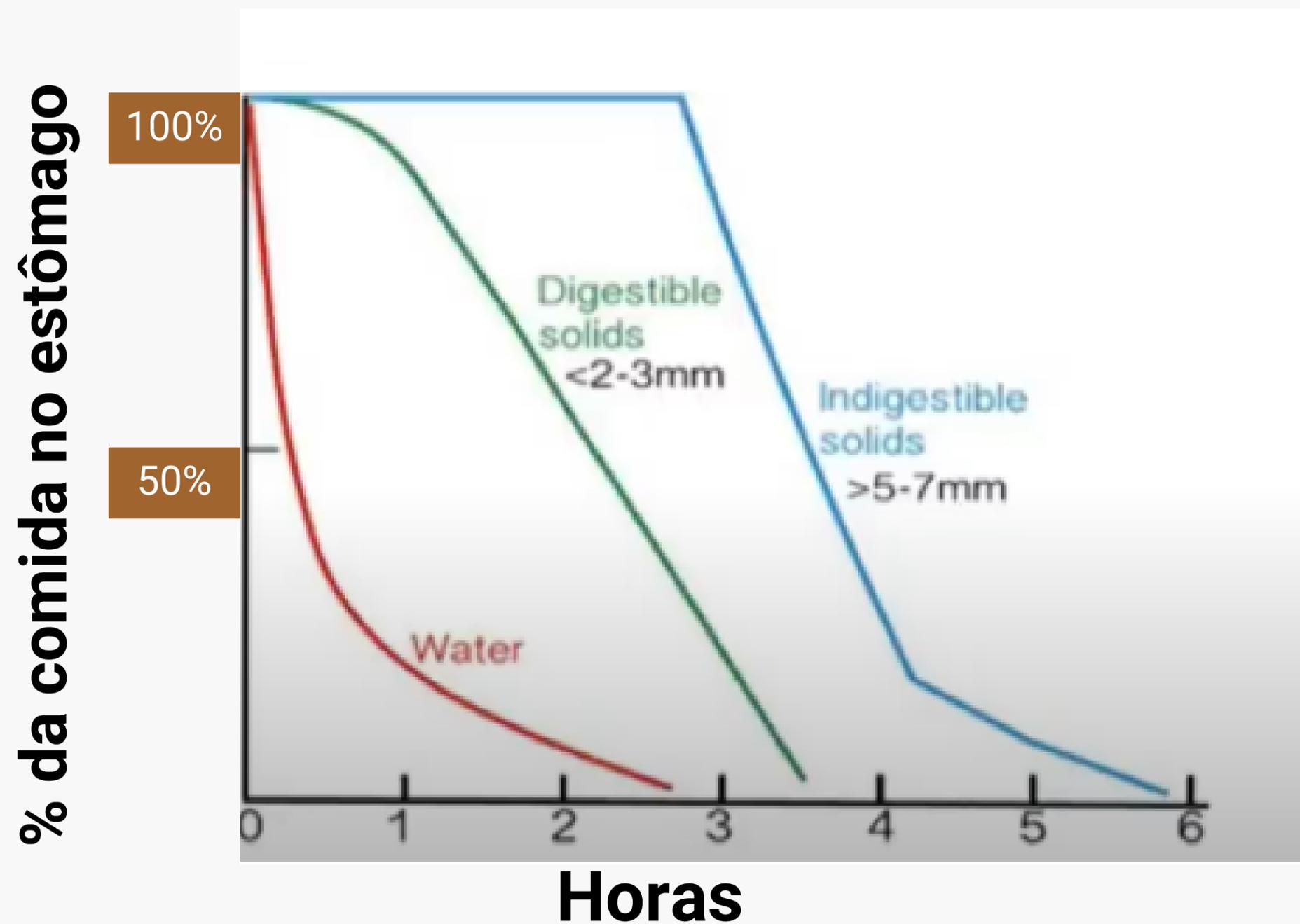
BACTERICIDA

matar alguns microorganismos que estão na comida

SACIEDADE

melhorar a saciedade

Esvaziamento do estômago X Tamanho da partícula



O ideal é que as **partículas de comida <1mm** para chegar no estômago.



Muitas x sintomas como azia,
sensação de empanzimento,
digestão difícil, “comida parada
no estômago”, gastrite são
resolvidos com a melhora da
MASTIGAÇÃO.

Como o alimento deve ficar?



Dicas para facilitar a mastigação:



- A mastigação precisa ser consciente.
- Sentar-se em local apropriado. Não comer em pé.
- Largar os talheres enquanto mastiga.
- Não usar celular, TV ou outras distrações.
- Não conversar assuntos estressantes durante a refeição.

Dicas para facilitar a mastigação:



- Alternar os lados da boca. Usar todos os dentes.
- Mastigar de 20 a 30 x cada garfada.
- Cuidado com longos períodos sem se alimentar.
- Cortar os alimentos em pedaços bem pequenos.

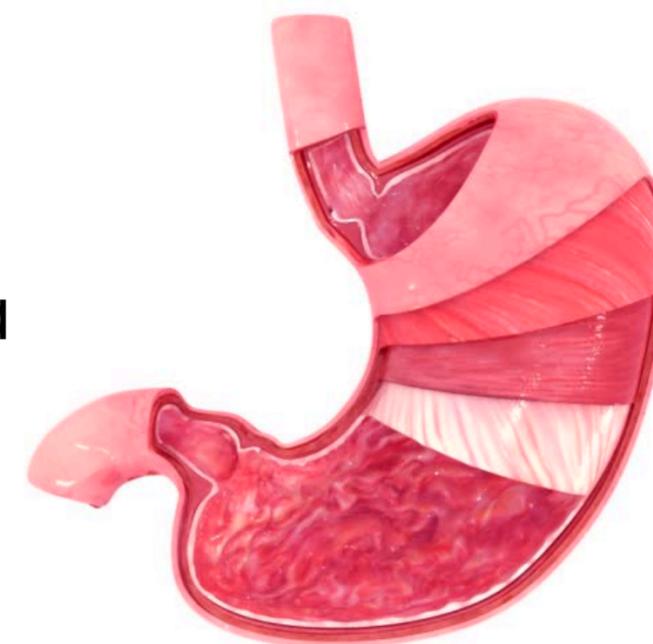
1. DIGESTÃO



■ ESTÔMAGO

FUNÇÕES:

- estímulo mecânico “bater” os alimentos - batedeira
- estímulo químico - ph ácido entre 1,5 e 3



ATENÇÃO:

Cuidado com o **uso prolongado OU sem prescrição médica** dos **prazoís**. A acidez gira em torno de Ph maior que 4.

↓ Ca; Mg; B12

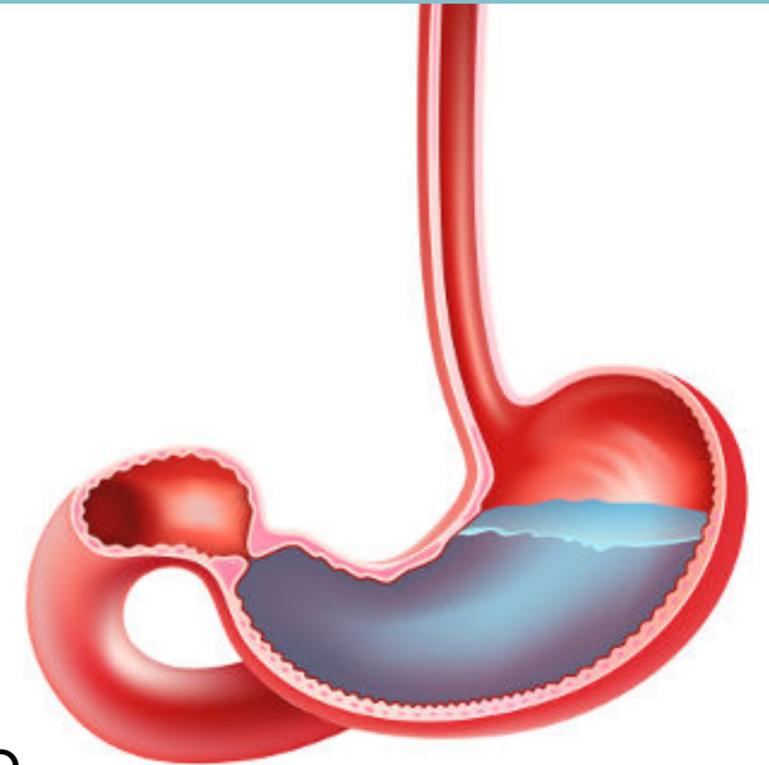
↑ depressão, demência



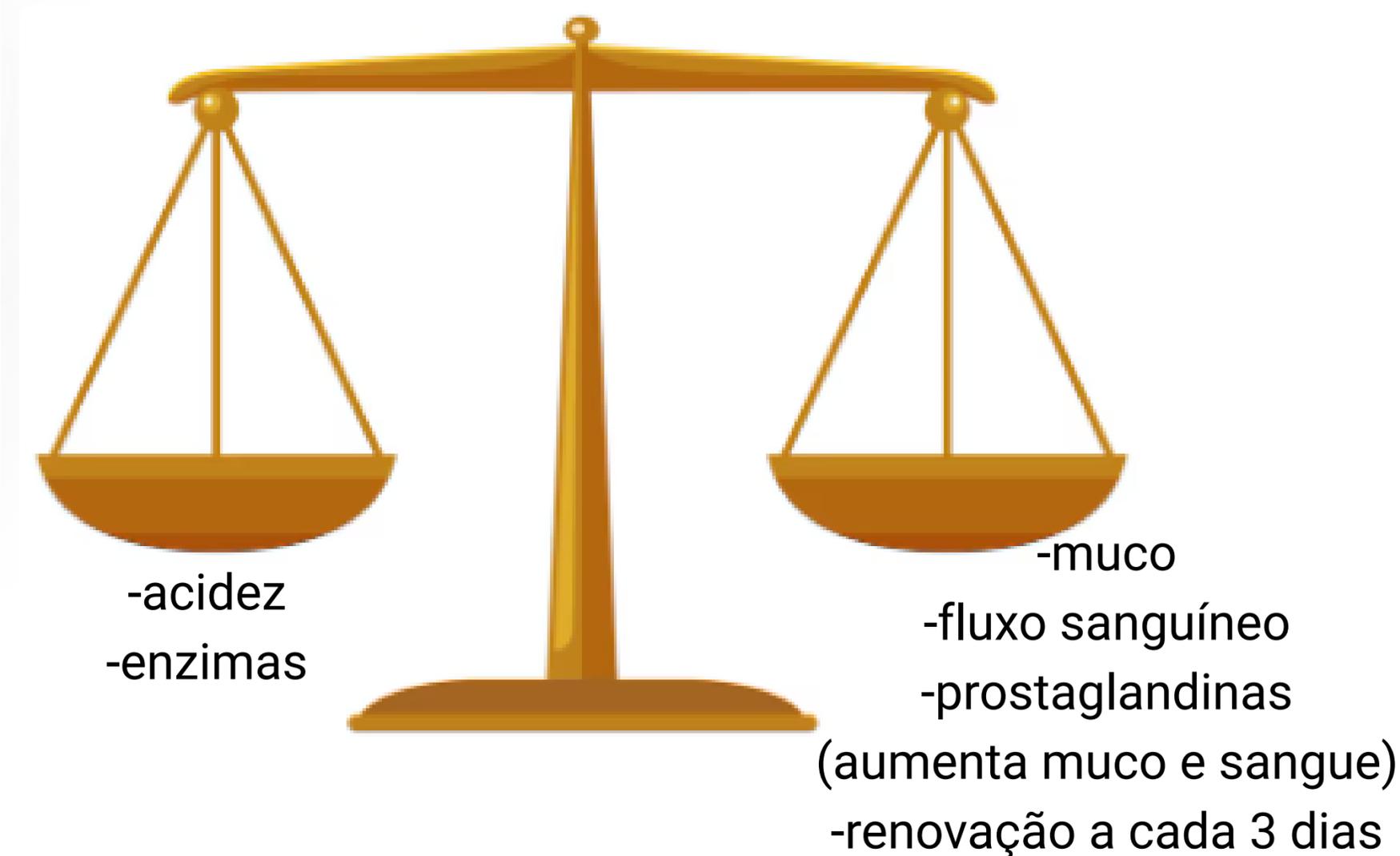
FAZER DESMAME DO MEDICAMENTO.

FUNÇÕES:

- Decompor as proteínas
- Matar os microrganismos dos alimentos, pela acidez
- Ser reservatório de alimento e liberar gradualmente para o intestino
- Produzir o Fator Intrínseco (vit B.12)
- Produzir alguns hormônios (grelina, somastostatina, gastrina)



Como o estômago se protege do suco gástrico extremamente ácido?



E quando há perturbação do equilíbrio... **gastrite e úlcera**



H. pylori

álcool e café

estresse agudo

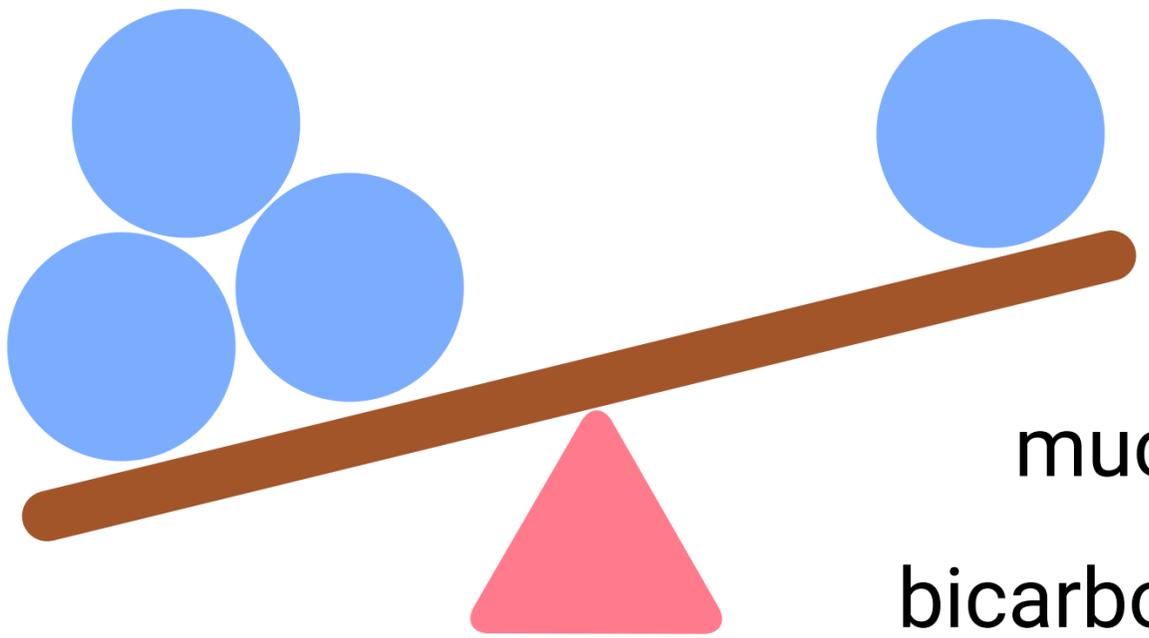
antinflamatórios*

farinha de trigo e outros (açúcares)

comida condimentada

fumo

comer rápido



muco

bicarbonato

fluxo sanguíneo

prostaglandinas



Como facilitar a digestão?

- Ter uma boa mastigação; comer em local calmo, sem estresse;
- Evitar beber líquido durante a refeição (10 min. antes ou 1h depois)
- Hidratação adequada (enzimas necessitam)
- Comer volumes menores
- Manter peso adequado (diminui pressão abdominal) - evita o refluxo
- Evitar conversar demasiadamente durante a refeição

Como facilitar a digestão?

- Comer um pedaço de mamão ou abacaxi ANTES das refeições - enzimas digestivas - proteínas
- Beber um shot de suco de limão antes das refeições - “sensação de comida parada”
- Ter uma alimentação variada - minerais e vitaminas auxiliam no processo digestivo (Zn, Mg, complexo B; vit. D, Ca) = suplementar se houver deficiência



Como facilitar a digestão?

ATIVAR O SISTEMA PARASSIMPÁTICO
“DIGESTÃO E REPOUSO”



Como facilitar a digestão? - Infusões



ALCAÇUZ / GENGIBRE

auxiliam a motilidade - alivia o empachamento

infusão ou então **tintura a 20%** (20 gotas - 100ml de água - antes das refeições)



ESPINHEIRA SANTA

ajuda na produção de muco - **“omeprazol natural”**

Infusão - 1 colher de sopa/ 200 ml de água - ABAFAR ou 20 gotas em 100 ml de água, longe das refeições



GUAÇATONGA

cicatrizante - refluxo/gastrite

infusão ou então **tintura a 20%** (20 gotas - 100ml de água - antes das refeições)



ALECRIM

Aumenta a produção de Hcl - ajuda na digestão.

infusão ou então **tintura a 20%** (20 gotas - 100ml de água - antes das refeições)

Como facilitar a digestão? - Infusões



Os saquinhos de **chá da Iamaní** são **orgânicos e 100% biodegradáveis**, utilizando fibras de bananeira na sua composição.

CICATRIZAÇÃO DO ESTÔMAGO (gastrite - refluxo)

1. Uma folha de **couve mineira orgânica** + **fruta** (1/2 mamão papaya ou 1 fatia de formosa OU 1 maçã) + 100 ml de água filtrada (bater tudo no liquidificador e beber, sem coar). Aguardar 30 min para tomar café. Repetir por 7 dias



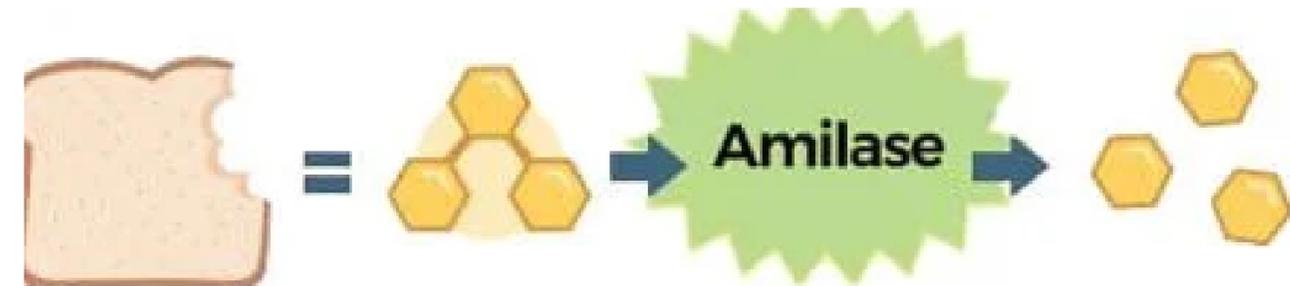
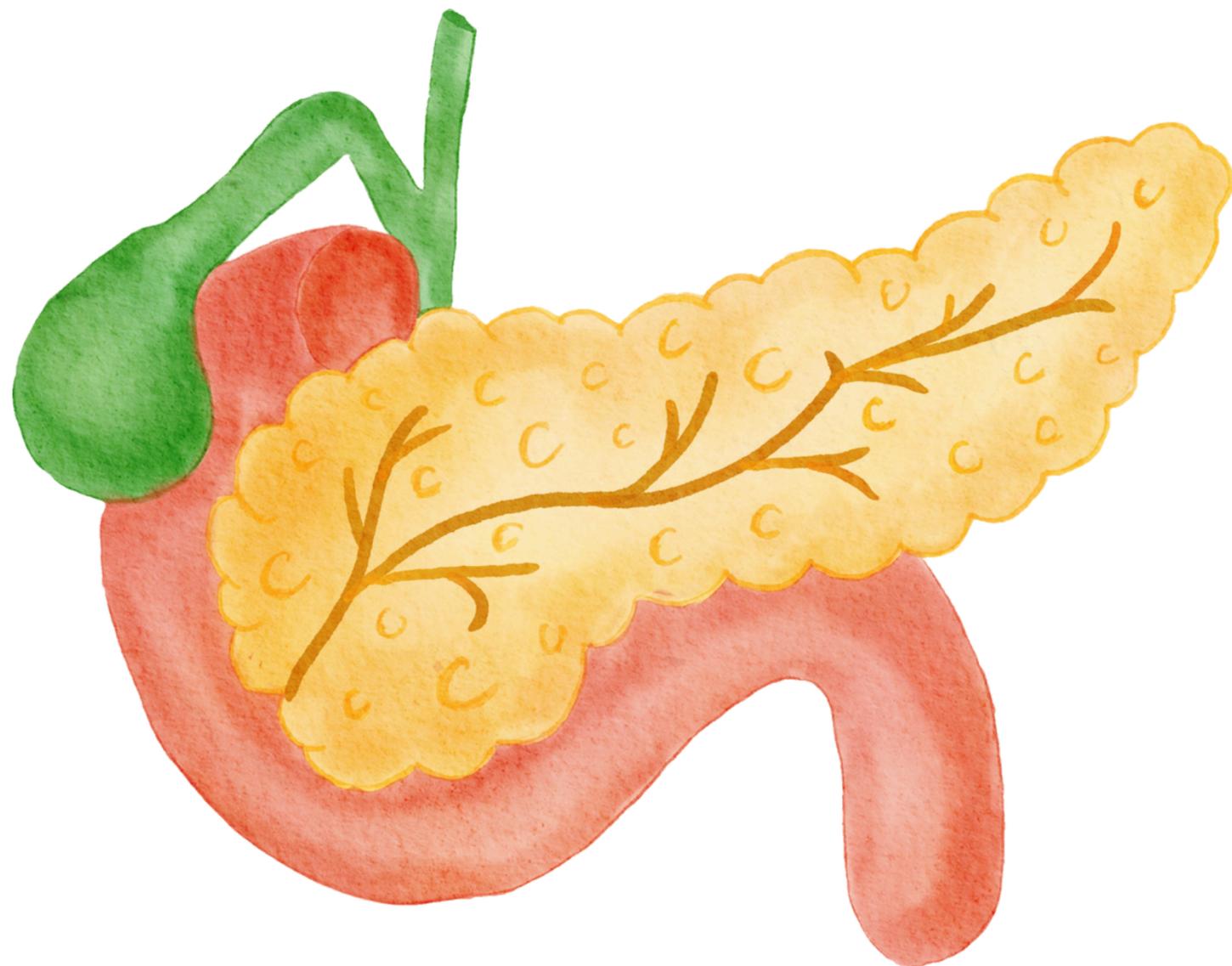
Mas o princípio ativo se concentra no talo e o agrotóxico também. Então é importante que seja ORGÂNICA.

INTESTINOS

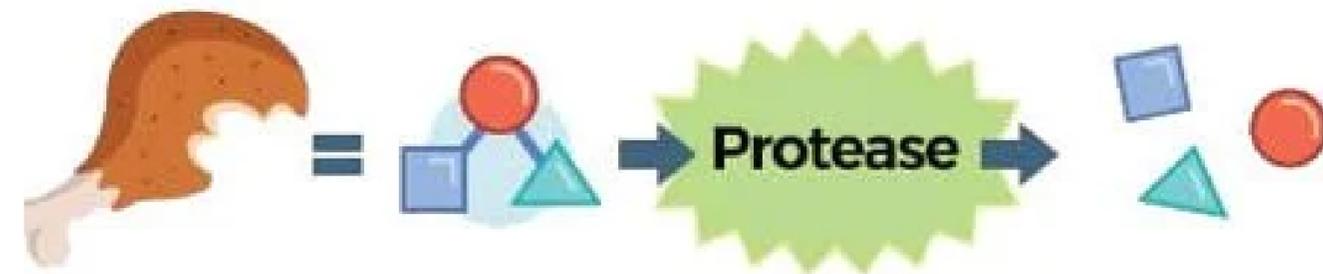


INTESTINO DELGADO - DUODENO

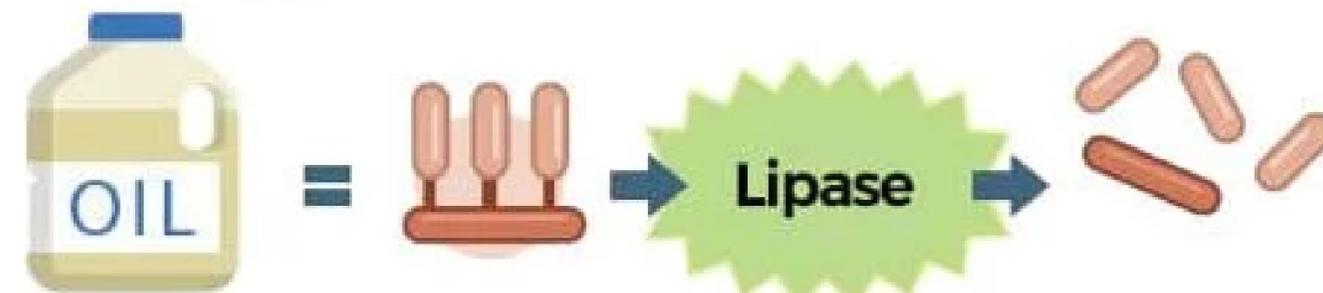
DIGESTÃO FINAL: ENVOLVE A QUEBRA DE MOLÉCULAS EM PARTES MENORES.



Os carboidratos são quebrados em açúcares por enzimas como amilase, sacarase-isomaltase, maltase e lactase.



As proteínas são quebradas em aminoácidos por enzimas como pepsina, tripsina e peptidase.



Enzimas digestivas

Quem precisa? Sensação de comida parada, estufamento, fezes que boiam, idosos;



proteínas,
carboidratos e
gorduras



carboidratos fermentáveis -
FODMAPS - feijões, grão de
bico, maçã, abacate, água de
coco, etc.



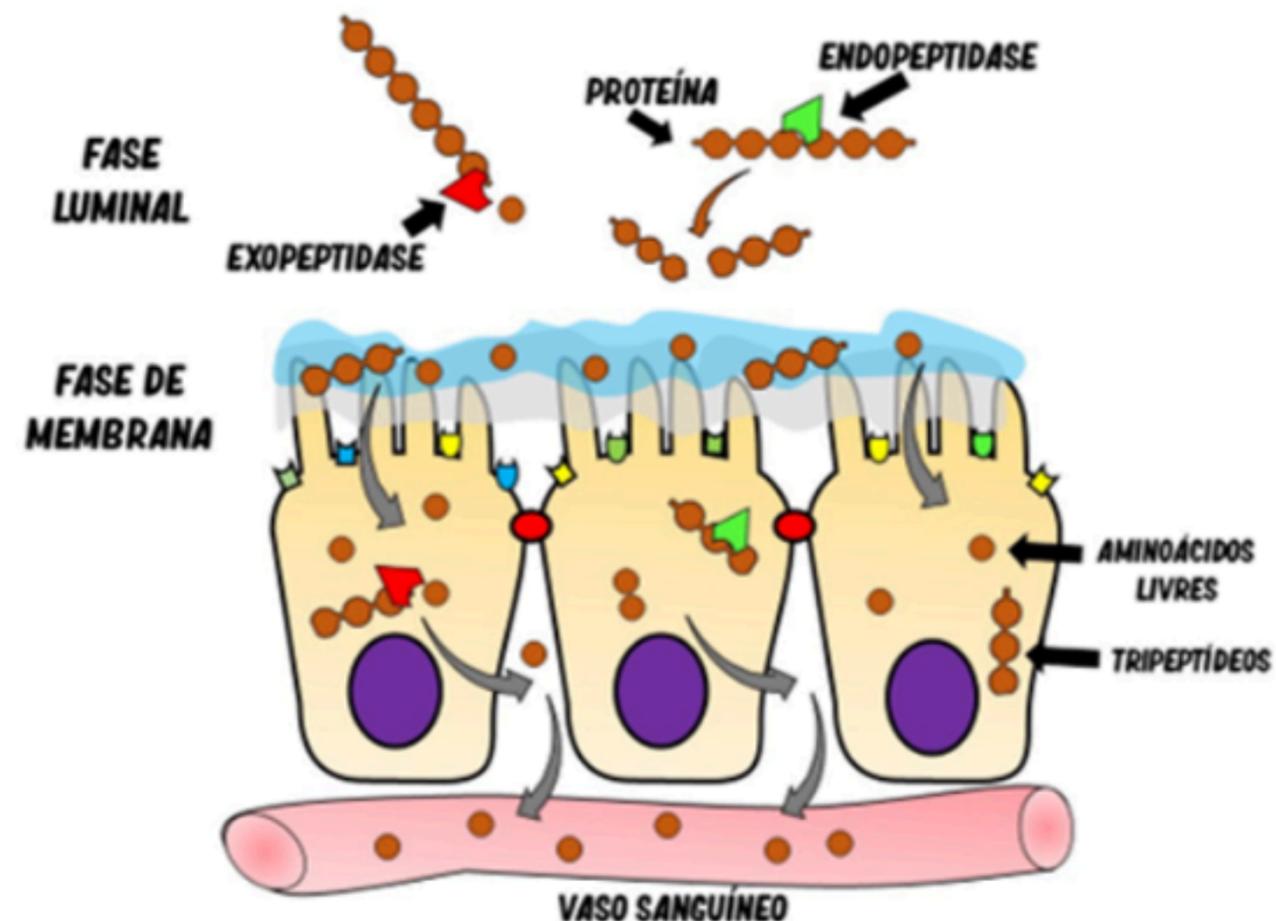
Quando tomar? Sempre antes das refeições

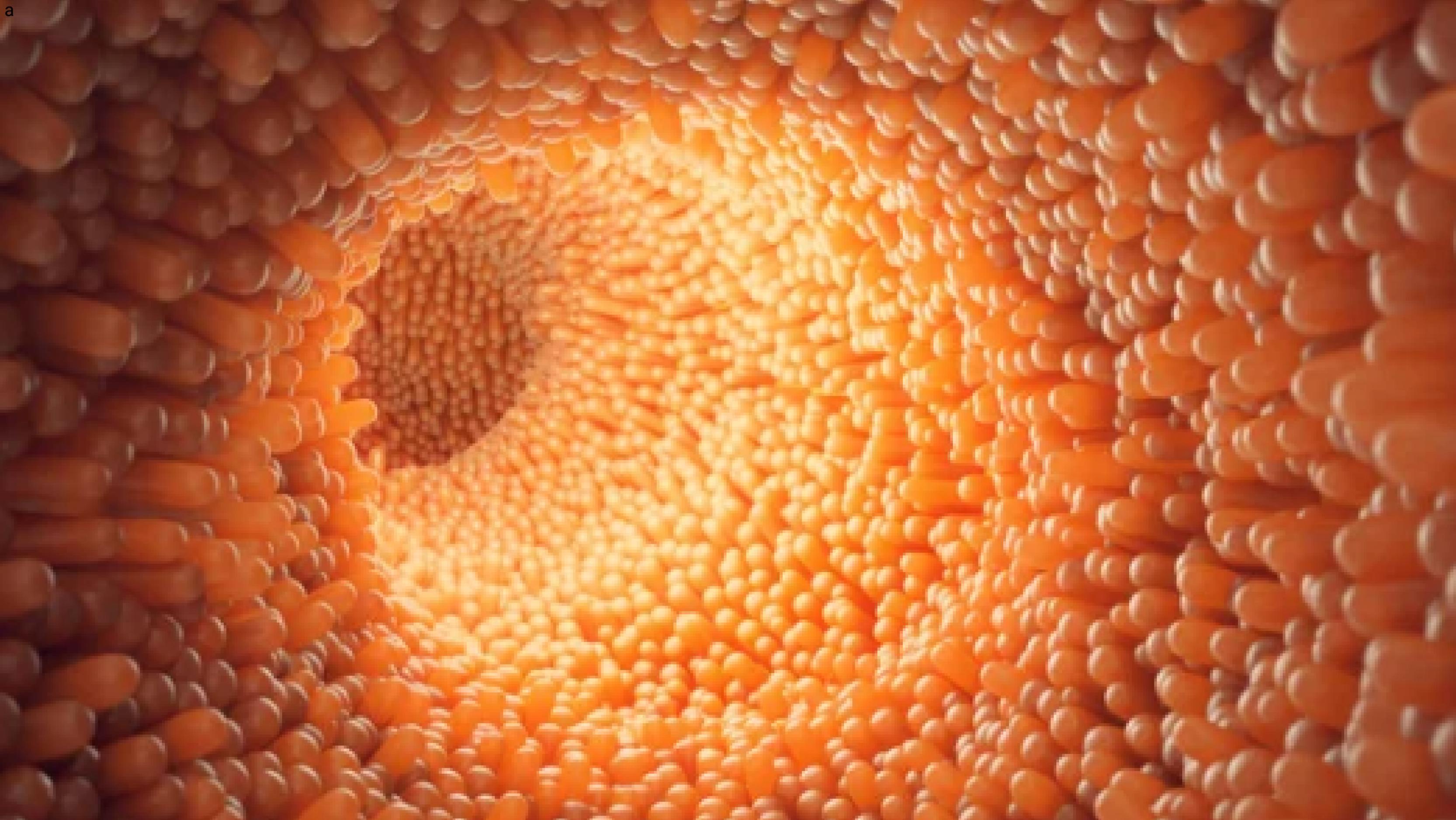
INTESTINO DELGADO



ABSORÇÃO: ENVOLVE A ENTRADA DOS NUTRIENTES NO SANGUE QUE SERÃO DISTRIBUIDOS PARA AS CÉLULAS DO CORPO.

CURIOSIDADE: tem 6m de comprimento e uma área total de cerca de 300m².
Por quê?



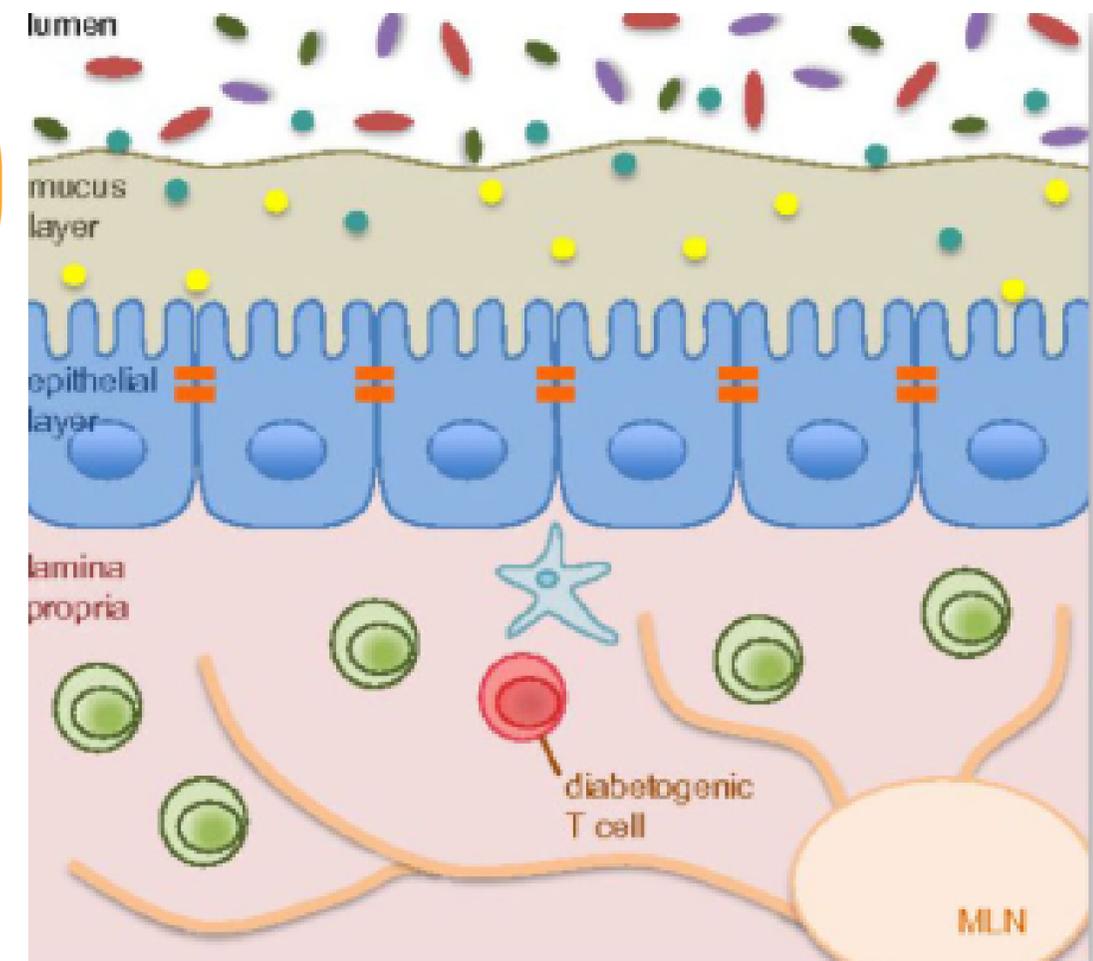




PERGUNTA 2

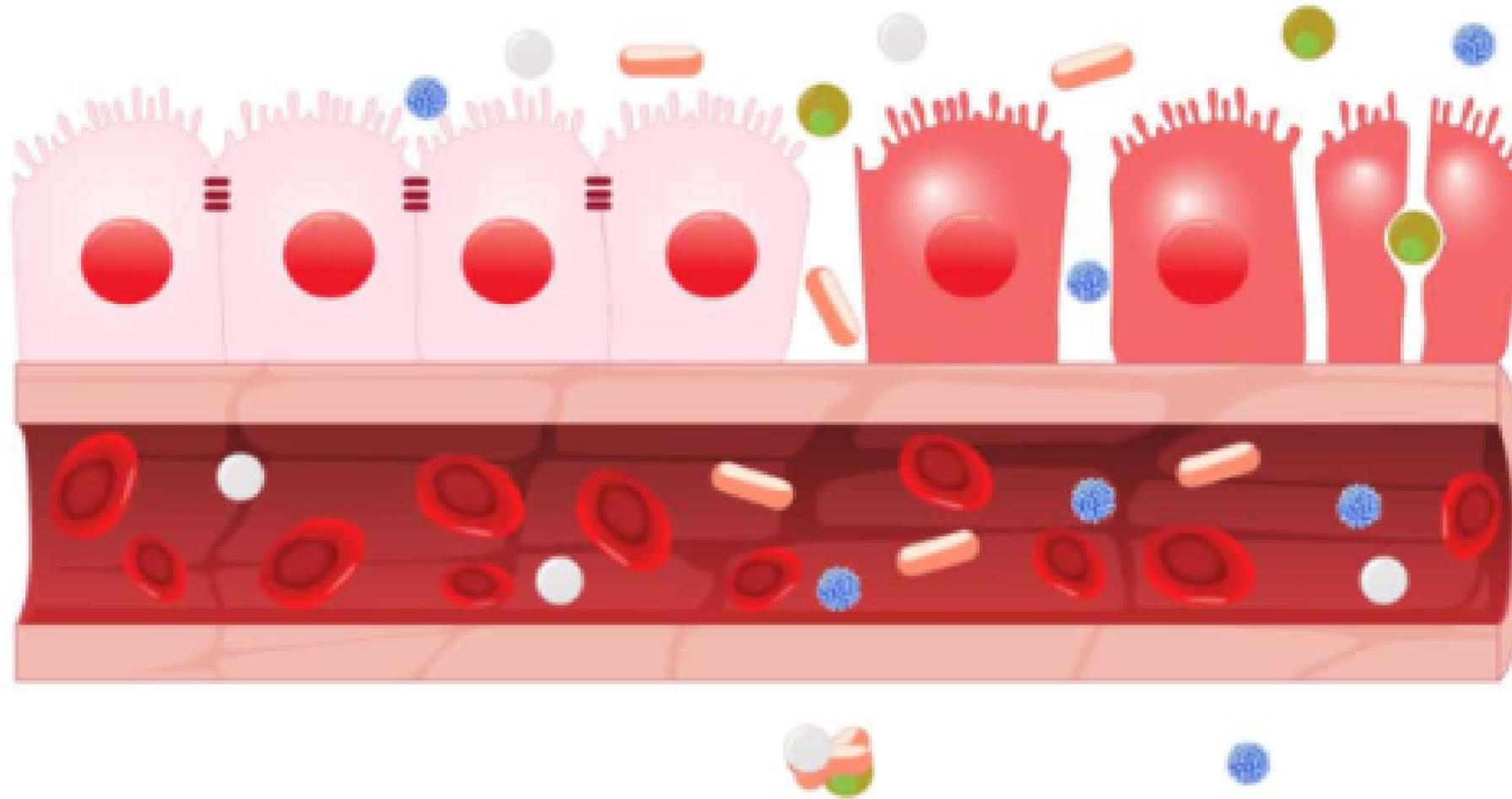
O intestino é treinado para saber o que é nutriente e o que é “encrenca”.

Nutriente entra - encrenca não...



LEAKY GUT... INTESTINO PERMEÁVEL

Uma condição relacionada a várias doenças



O que isso pode causar?

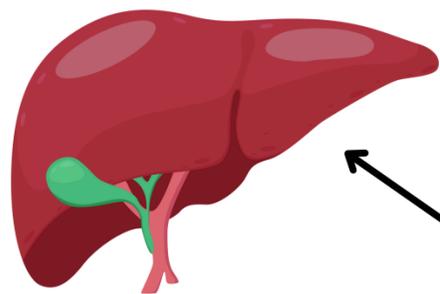
LEAKY GUT

sintomas

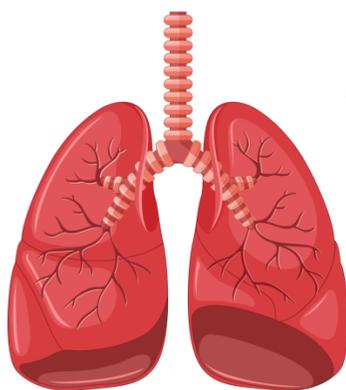


“O intestino é fofoqueiro”. Ele se comunica com todos os outros órgãos.

doença hepática
gordurosa não
alcoólica,
hepatite, cirrose
e inflamações
hepáticas.



asma, DPOC,
alergias
respiratórias.



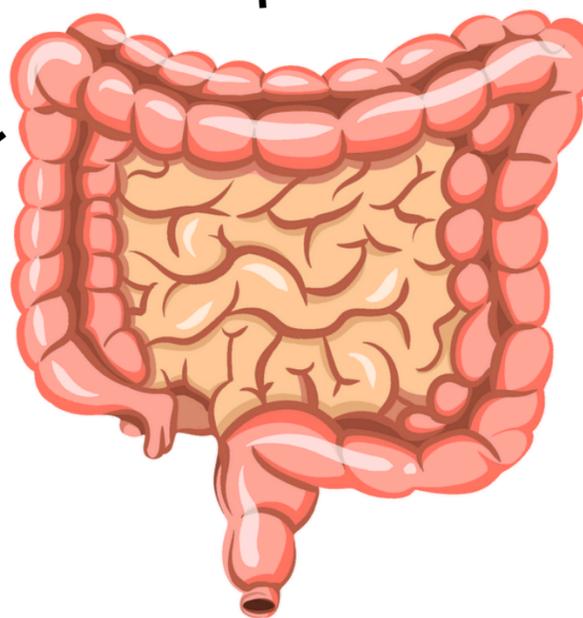
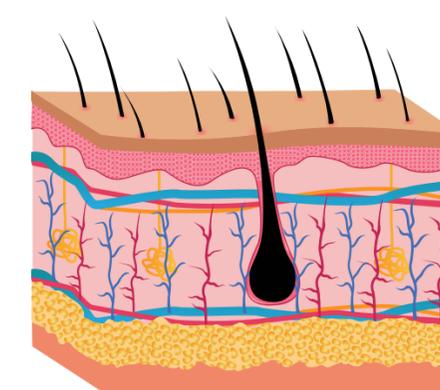
artrite reumatoide e espondilite anquilosante.



humor, comportamento,
cognição,
depressão, ansiedade .



acne, rosácea,
dermatite atópica,
psoríase



E o que causa esta abertura entre as células do intestino?

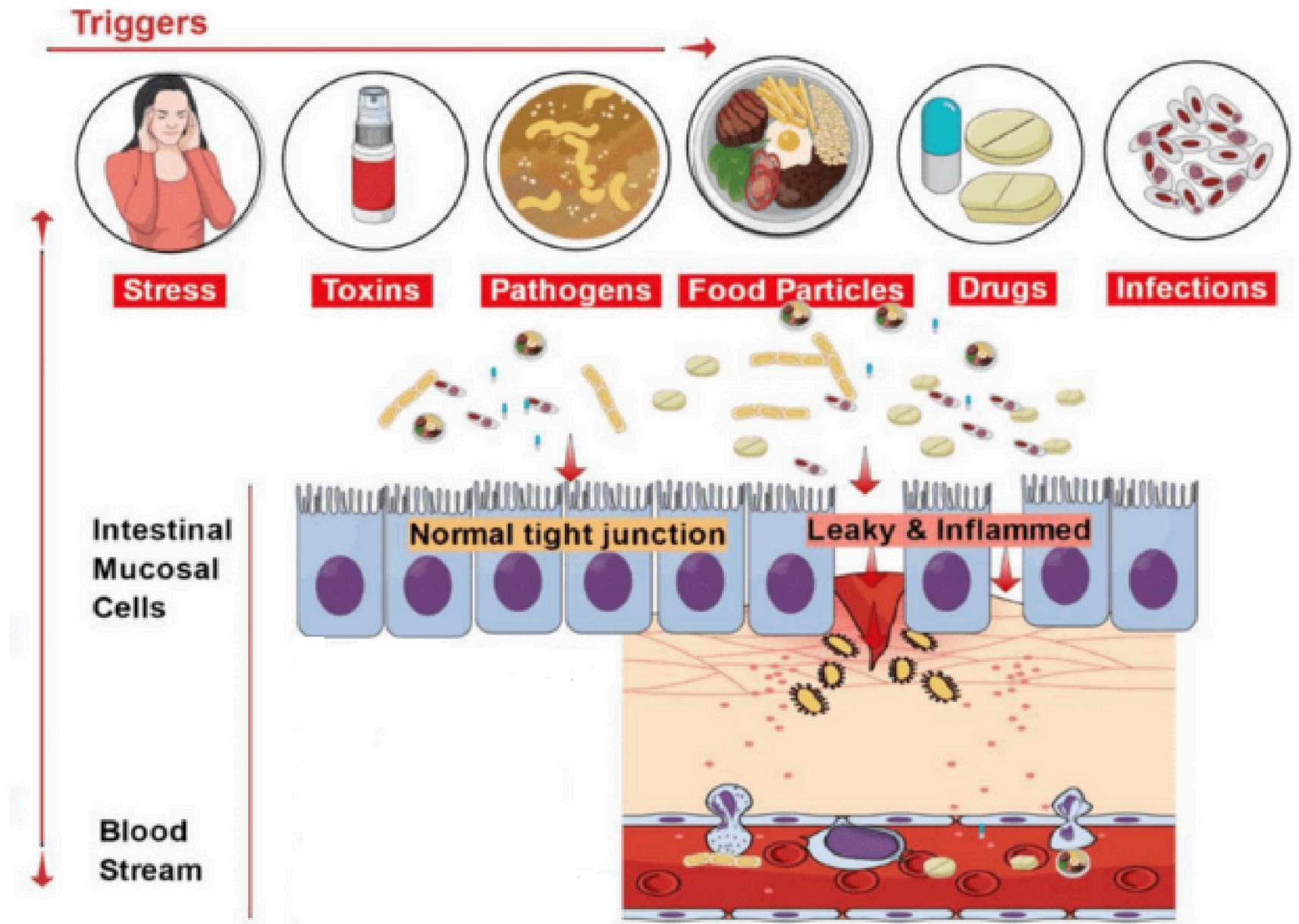
- Disbiose
- Aditivos alimentares (PS 80 - CMC)
- Estresse
- Sono inadequado
- Falta de proteína
- Medicamentos

(anticoncepcionais, antibióticos, aspirina)



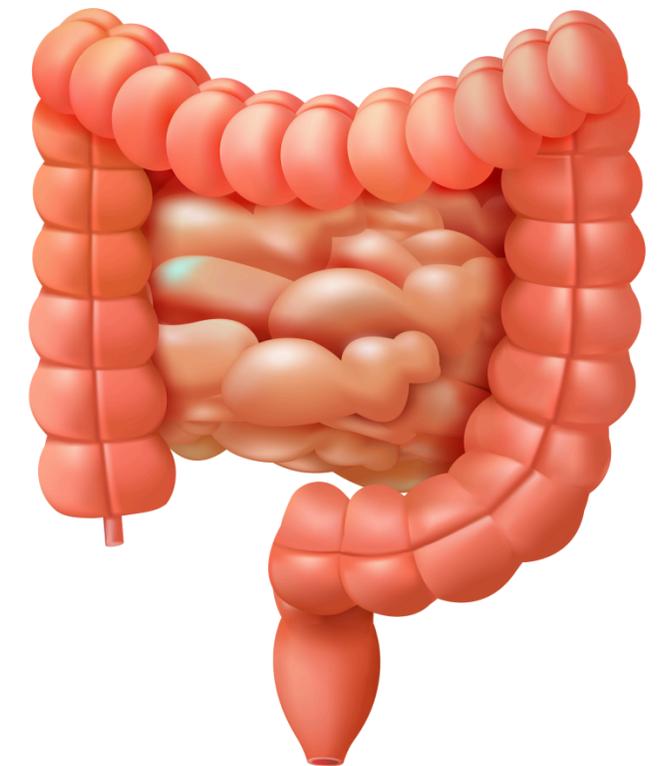
E o que causa esta abertura entre as células do intestino?

- Infecções
- Parasitoses
- Alérgenos alimentares (atenção)
- Fumo/álcool
- Glúten (gliadina)
- Envelhecimento



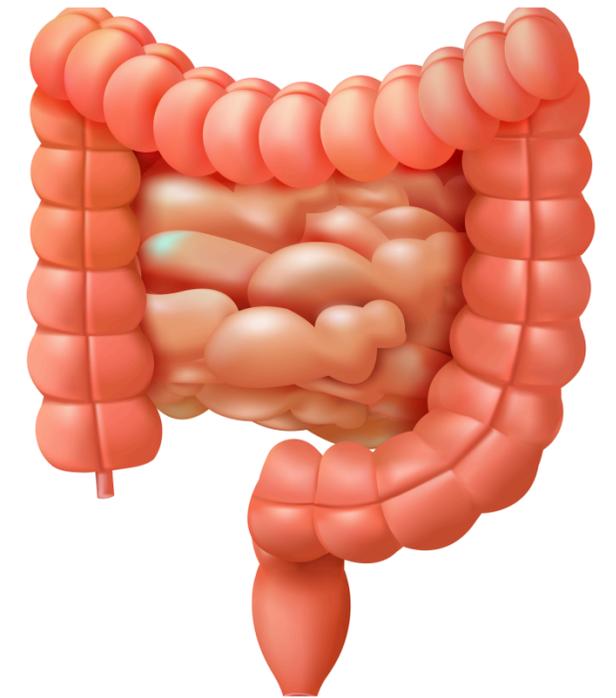
DICAS PARA MINIMIZAR O INTESTINO PERMEÁVEL

- Evitar ultraprocessados (bolachas, refrigerantes, embutidos, etc)
- **Consumir a quantidade de proteína necessária.** Como calcular?
- Técnicas para controle do estresse
- **Sono adequado**
- Se for alérgico a algum alimento - não consumir
- Evitar consumir **trigo** todos os dias



DICAS PARA MINIMIZAR O INTESTINO PERMEÁVEL

- Ter uma microbiota em equilíbrio
- **Respeitar o intervalo entre as refeições** - Por que não devemos “beliscar”?
(“feiticeirinha” 90 min depois)
- Respeitar o **jejum fisiológico** (12h/12h)
- Cuidar com o consumo de álcool



“Um intestino saudável é tolerante!”

caldo de ossos - como fazer?

Caldo altamente nutritivo - rico em colágeno e glutamina - recupera o intestino

INGREDIENTES:

- Ossos de qualquer animal — porco, gado, frango ou peixe. Também podem ser usados a medula e tecidos conjuntivos
- 50 ml de vinagre (cerca de 3 colheres de sopa)
- Salsão, cenoura e cebola
- **Temperos** (ervas e sal a gosto) (opcional)
- Água até cobrir os ossos.

Esperar a água ferver, abaixar o fogo e deixar cozinhando por cerca de 3 horas na panela de pressão. Coar e beber.



Mas tomar caldo de ossos não vai fazer milagres.

