DISBIOSE INTESTINAL NO AUTISMO

Dra. Tielle Machado

Instituto uAutismo - Educando Pais e Profissionais na Busca da Reversão do Autismo -
Todos os direitos Reservados

Aviso Legal

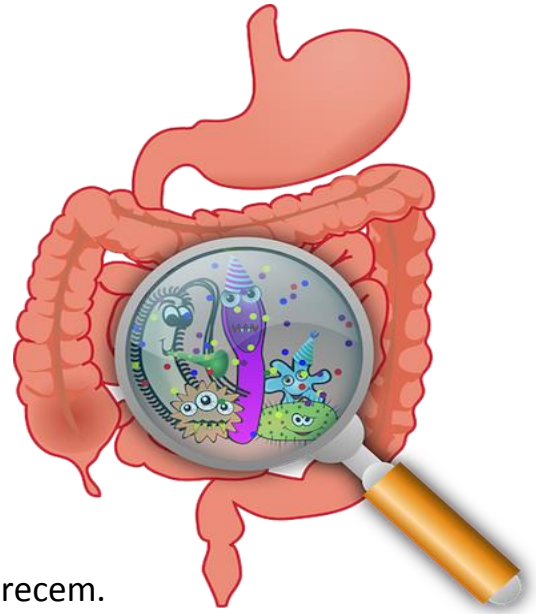
O conteúdo neste e-book não se destina a substituir o aconselhamento, o diagnóstico ou o tratamento médico profissional. Sempre procure a orientação do seu médico ou outro profissional de saúde qualificado com quaisquer perguntas que você possa ter sobre uma condição médica. Nunca desconsidere o conselho médico profissional. O atendimento presencial é insubstituível.

Instituto uAutismo - Educando Pais e Profissionais na Busca da Reversão do Autismo -
Todos os direitos Reservados

PARTE 1

A MICROBIOTA INTESTINAL

Para falar sobre Disbiose com você, primeiramente eu preciso falar sobre a Microbiota Intestinal.



A microbiota intestinal humana constitui os “bichos no seu intestino”, compostos por bactérias, vírus, protozoários, leveduras, fungos que habitam o trato gastrointestinal. Todos esses “bichos” vivem juntos e podem trabalhar em sinergia como cooperação ou podem entrar em competição entre as espécies. Ou seja, é normal termos todos esses organismos no nosso corpo, mas quando há o desequilíbrio nas suas proporções, as doenças se instalam e os sintomas aparecem.

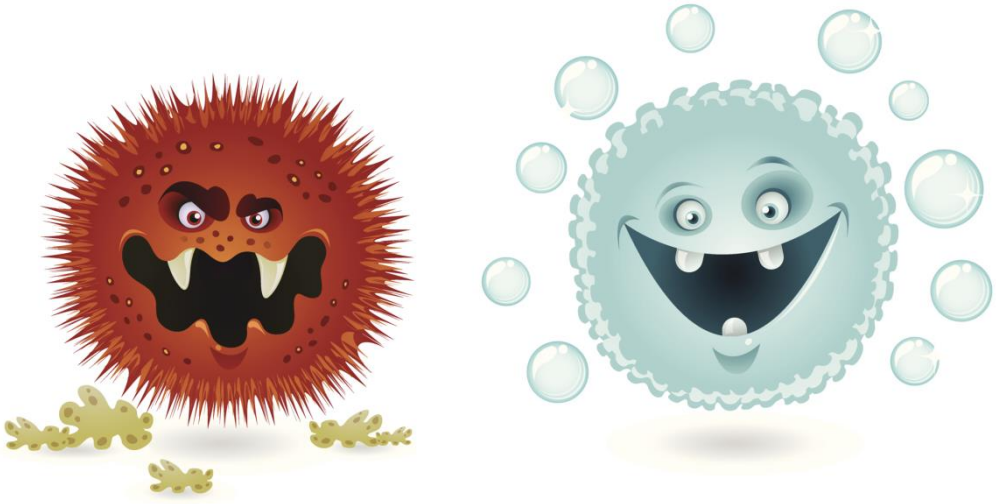
Esta nossa microbiota tornou-se objeto de extensa pesquisa nos últimos anos. O nosso conhecimento sobre as espécies residentes no intestino e sua potencial capacidade funcional está crescendo rapidamente. Esse grande interesse pelo estudo da microbiota já vem de anos, mas alavancou-se após a comprovação da conexão cérebro-intestino que abriu o horizonte para o entendimento e tratamento de diversos tipos de desordens neurológicas, como por exemplo, o autismo.

Graças a esses estudos, famílias de autistas e profissionais de saúde que acreditavam que alterações da microbiota só causam problemas intestinais, hoje já têm a sua disposição material científico suficiente para entender que os efeitos dessas alterações vão muito além do intestino. No site do Instituto uAutismo (www.uautismo.com.br) você pode se inscrever nos eventos e cursos onde são passados todos os detalhes sobre essa nova área de atuação no tratamento do autismo, e muito mais.

Instituto uAutismo - Educando Pais e Profissionais na Busca da Reversão do Autismo -
Todos os direitos Reservados

Nosso intestino abriga uma comunidade complexa de mais de 100 trilhões de células microbianas que influenciam a fisiologia humana, o metabolismo, a nutrição, a função imunológica, hormonal, neurológica, enquanto que a perturbação da microbiota intestinal tem sido associada a uma imensa variedade de doenças.

De forma geral, costumamos dizer que a microbiota é composta por bactérias boas (que auxiliam a saúde) e bactérias más (que contribuem para a instalação de doenças). As bactérias ruins geralmente não são problemáticas enquanto trabalham em harmonia com o resto das bactérias intestinais - contanto que você tenha uma quantidade adequada de bactérias benéficas para evitar que as ruins superpovoem o seu sistema. Somente quando as bactérias ruins começam a superar as boas bactérias é que os problemas ocorrem.



Portanto, manter o equilíbrio entre essas bactérias boas e más é o grande objetivo para a obtenção e manutenção da saúde e saber como manter esse equilíbrio é o fator chave da questão.

Agora eu vou passar algumas definições importantes para o seu entendimento sobre as bactérias do seu intestino:

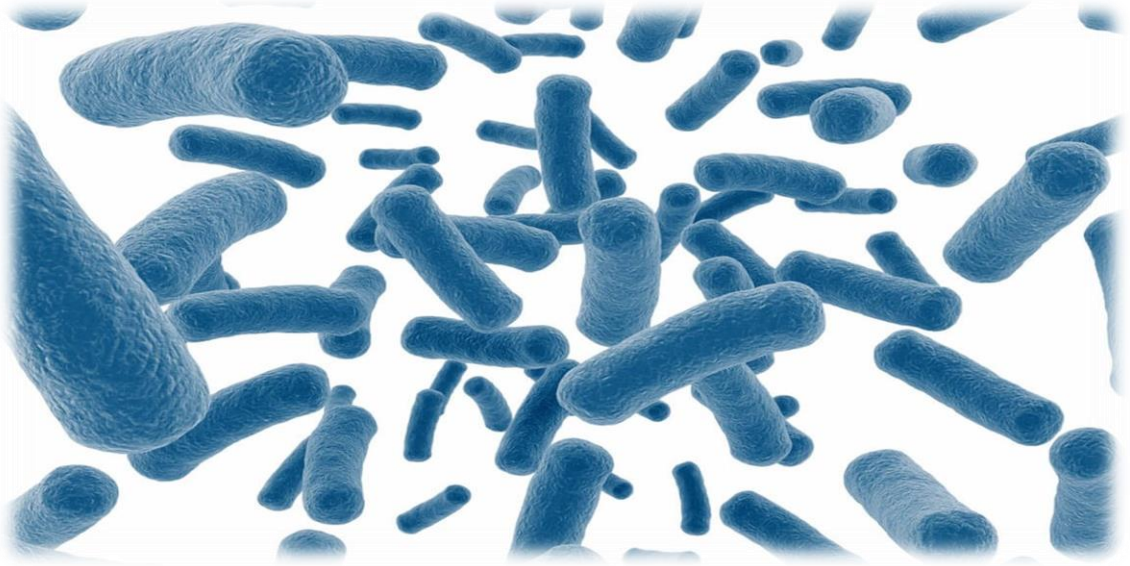
Todos os direitos Reservados

Simbiontes são as bactérias que não causam nenhum efeito ou têm um efeito ligeiramente benéfico.

Patobiontes são bactérias particularmente predispostas a se tornarem patogênicas, causadoras de doenças.

Probióticos são as bactérias boas que podemos consumir oralmente em alimentos, pílulas ou na forma de suplementos nutricionais; estes têm efeitos benéficos.

Prebióticos são os alimentos dos probióticos e que favorecem o seu crescimento no nosso intestino.



Corpo humano tem mais bactérias vivendo nele do que as próprias células humanas. Para cada célula do nosso corpo existem nove células que não são expressão do nosso DNA. Neste sentido, somos apenas 10% humanos. Os outros 90% são células de mais de 2.000 espécies diferentes de bactérias que colonizam nosso corpo.

Instituto uAutismo - Educando Pais e Profissionais na Busca da Reversão do Autismo -
Todos os direitos Reservados

PARTE 2

A DISBIOSE

Agora que eu já lhe apresentei a microbiota intestinal e eu já posso te explicar o que é Disbiose.

Disbiose é comumente definida como o desequilíbrio da Microbiota Intestinal. Esse desequilíbrio pode resultar de uma deficiência de boas bactérias ou um crescimento excessivo de organismos prejudiciais. Em qualquer caso, os organismos que não são geralmente predominantes nos intestinos, tais como bactérias hostis, levedura (Cândida) e protozoários, na verdade, são verdadeiros gatilhos para instalação de várias doenças e alergias.

Quando a microbiota intestinal está equilibrada, ocorre uma condição de saúde que tem o nome de EUBIOSE. Ao contrário, quando essa flora está desequilibrada (condição, infelizmente, muito pouca difundida no Brasil), recebe o nome de DISBIOSE



Esse delicado equilíbrio que compõe a **ecossistema** do intestino pode ser interrompido com bastante facilidade.

E o que faz interromper esse desequilíbrio e causar um **incêndio** na nossa flora intestinal?

Resposta: Diversos fatores. Dentre eles posso citar:

- Má alimentação;
- Consumo excessivo de alimentos processados;
- Consumo excessivo de açúcar;
- Dieta com excesso de proteína, gordura ou carboidrato;
- Dieta com baixa quantidade de fibras;
- Alergias alimentares e/ou sensibilidades alime
- Deficiência de enzimas digestivas;
- Deficiência de Zinco;
- pH intestinal;
- Parasitas;
- Intoxicação por agrotóxicos e metais pesados;
- Sobrecarga de toxinas;
- Parto por cesariana;
- Condição imunológica deficiente;
- Uso indiscriminado de antibióticos
- Uso indiscriminado de anti-inflamatórios



A má digestão contribui para as deficiências nutricionais e para o desenvolvimento de sensibilidades alimentares que levam a novos problemas de inflamação e digestão, gerando mais toxinas de bactérias da disbiose.

E quais são os problemas de saúde que a Disbiose promove?

Uma vez instalada, a disbiose intestinal permite que bactérias ruins, fungos e leveduras, causem alterações na nossa microbiota intestinal, o que pode impedi-la de digerir corretamente os alimentos. Isso pode fazer com que os alimentos no seu trato gastrointestinal fermentem e apodreçam criando um ambiente perfeito para o crescimento e a multiplicação de mais bactérias nocivas, o que gera o início de um processo inflamatório. Os autistas são especialmente sensíveis a isso.

A correlação entre os processos inflamatórios, desordens gastrointestinais e os problemas cerebrais, embora já tenha sido amplamente descrita na literatura científica, por algum motivo parece difícil de ser aceita e continua praticamente desconhecida. Um dos motivos para as pessoas

(leigos ou profissionais de saúde) não conseguirem visualizar as "inflamações cerebrais" como algo envolvido com todo tipo de problema (não só no autismo, mas também em casos de Parkinson, esclerose múltipla, epilepsia, Alzheimer, depressão, dentre outros) é o fato de o cérebro não ter receptores para a dor, ao contrário do resto do corpo.

Não conseguimos sentir uma inflamação no cérebro.

Já os sinais da disbiose e inflamação do intestino são muitas vezes fáceis de serem identificados e estão descritos em diversos estudos publicados com crianças autistas: diarreia ou constipação crônica, alergias e sensibilidades alimentares, dores abdominais, refluxo, fezes com sangue, vômitos, inchaço do abdômen...



Problemas digestivos, asma, alergias, problemas de pele e distúrbios autoimunes também estão ligados ao desequilíbrio da microbiota intestinal.

Os sintomas mais comuns que sugerem que as bactérias intestinais estão fora de equilíbrio incluem:



- Manchas brancas na língua;
- Gás frequente, inchaço, arroto;
- Arroto;
- Refluxo ácido;
- Flatulência após as refeições;
- Ganho de peso inexplicável e / ou perda de peso difícil;
- Sensação de plenitude depois de comer;
- Indigestão;
- Diarreia;
- Prisão de ventre;
- Alergias e sensibilidades alimentares;
- Névoa cerebral;
- Náuseas ou diarreia após tomar suplementos;
- Infecções fúngicas;
- Unhas fracas ou rachados;
- Ansiedade / Depressão;
- Alimento não digerido nas fezes;
- Fezes gordurosas;
- Fadiga





O crescimento dessas bactérias nocivas promove a inflamação intestinal e pode **danificar o revestimento do intestino**, o que não só leva a sintomas digestivos dolorosos, mas também contribui para condições digestivas crônicas. A progressão dessa inflamação causa uma condição muito conhecida no autismo: **A Permeabilidade Intestinal.**

Todos os direitos Reservados

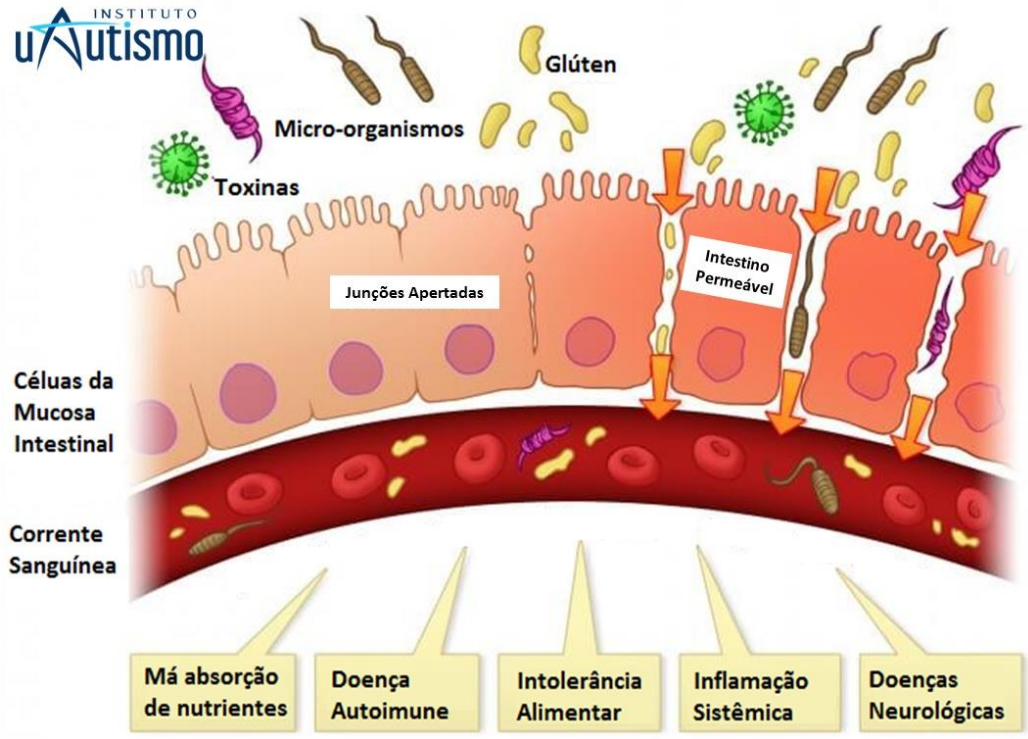
PARTE 3

O INTESTINO PERMEÁVEL

Pense no revestimento de seu trato digestivo como uma rede com orifícios extremamente pequenos, que só permitem a passagem de substâncias específicas. Seu revestimento intestinal funciona como uma **barreira** para impedir que partículas maiores danifiquem o seu sistema.

Quando alguém tem um intestino permeável (permeabilidade intestinal), a "rede" do trato digestivo fica danificada, o que faz com que **buracos** ainda maiores se desenvolvam em sua rede, então coisas que normalmente não podem passar são agora capazes de passar para a corrente sanguínea.

Essas "coisas" que agora podem passar incluem proteínas como glúten, bactérias ruins e partículas de alimentos não digeridas. Resíduos tóxicos também podem vazar do interior da parede intestinal para a corrente sanguínea causando uma reação imunológica assim com respostas alérgicas. Observe a figura abaixo.



Instituto uAutismo - Educando Pais e Profissionais na Busca da Reversão do Autismo - Todos os direitos Reservados

E aqui vem o **“pulo do gato”** que eu vou passar para você e que muitas pessoas, até mesmo os profissionais de saúde ignoram. Esta resposta alérgica não significa que vai aparecer na forma de uma erupção cutânea no corpo, ou algo visível a olho nu como se costuma esperar quando se fala em **alergias**. Isso pode levar a problemas de saúde mais graves, como doença inflamatória intestinal, artrite, eczema, psoríase, depressão, ansiedade, enxaquecas, dores musculares e fadiga crônica.

É por isso que eu digo e repito: Quem espera ver problemas gastrointestinais causarem apenas dores abdominais, desconfortos, diarreia, alergias visíveis... Ainda está 50 anos atrasado nas pesquisas e estacionado no tempo.



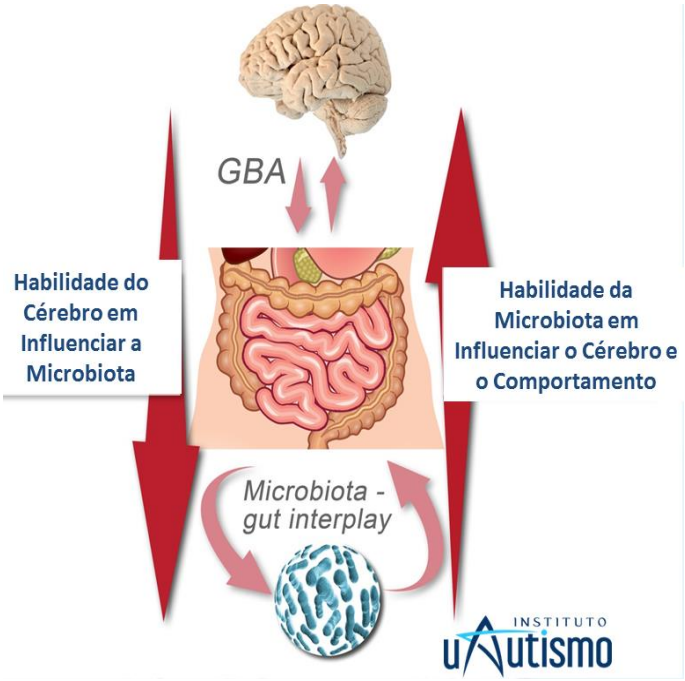
Viu a figura na página anterior? Estes não são os únicos problemas que resultam da disbiose e da permeabilidade intestinal. Como quase **80% das células do sistema imunológico** são encontradas em seu intestino, alterações nas bactérias intestinais podem enfraquecer a defesa contra doenças e enfermidades.

Problemas no sistema imunológico podem causar dependência de antibióticos que danificam o intestino, a flora intestinal e a digestão, enfraquecendo a capacidade de combater vírus e fungos causando mais inflamação. Daí, com a imunidade baixa, o corpo abre as portas para os **agentes oportunistas** (fungos e parasitas) o que agrava ainda mais a doença e os sintomas.



PARTE 4

CÉREBRO – INTESTINO



Outro tópico que quero discutir rapidamente é como o intestino permeável pode afetar o cérebro. Os impactos dessa conexão cérebro-intestino já é observado e estudado em diversas desordens neurológicas como por exemplo Parkinson, Alzheimer e Autismo. Dietas sem glúten e sem caseína provaram ser eficazes para muitas crianças com autismo, porque essas proteínas podem vazar pelo intestino e então recircular e agir no cérebro de forma semelhante a um medicamento opiáceo (drogas que atuam no sistema nervoso).

É também por isso que a síndrome do intestino permeável tem sido associada a outros distúrbios psicológicos, como ansiedade, depressão e transtorno bipolar. Então, na grande maioria dos casos, quando você trata o intestino, você também trata o cérebro.

Um estudo de 2017 ilustra perfeitamente essa correlação. Pesquisadores estudaram 44 adultos com síndrome do intestino irritável e ansiedade leve ou moderada ou depressão. Metade do grupo tomou um probiótico (especificamente, o Bifidobacterium longum) e o outro recebeu um placebo. Os pesquisadores descobriram que o dobro de pacientes que tomaram o probiótico obtiveram melhorias da depressão, em comparação aos outros pacientes que tomaram um placebo.

Instituto uAutismo - Educando Pais e Profissionais na Busca da Reversão do Autismo -
Todos os direitos Reservados

PARTE 5

OS 5 PASSOS NO TRATAMENTO DA DISBIOSE

Um bom funcionamento do sistema digestivo é fundamental para uma boa saúde. Na medicina funcional, usamos um programa chamado de "5Rs". Quando aplicado a vários problemas crônicos, o programa 5R pode causar uma melhoria dramática nos sintomas e, às vezes, até mesmo a resolução completa do problema.

- **REMOVER:** Remover os agentes estressores: livre-se de coisas que afetam negativamente o ambiente do trato gastrointestinal, incluindo alimentos alérgicos, toxinas, parasitas ou outras bactérias e fungos nocivos. Isso pode envolver o uso de uma "dieta de eliminação" para descobrir quais alimentos estão causando sintomas gastrointestinais ou pode até envolver medicamentos ou ervas para erradicar um problema específico.

- **REINOCULAR:** Ajude as bactérias benéficas a se desenvolverem fazendo uso de probióticos ou suplementos que contenham as chamadas bactérias “boas” e consumindo os alimentos ricos em fibras solúveis e prebióticos.

- **RECOLOCAR:** Acrescentar itens como enzimas digestivas, ácido clorídrico e ácidos biliares que são necessários para a digestão adequada e que podem ser comprometidos pela alimentação inadequada, drogas e outros fatores.

- **REPARAR:** Ajude a reparar o revestimento do trato gastrointestinal fornecendo nutrientes essenciais que podem estar em falta no estado de doença, como zinco, vitamina D3, antioxidantes (por exemplo, vitaminas A, C e E), óleo de peixe e glutamina. O planejamento alimentar focado na reparação intestinal é fundamental aqui.

- **REEQUILIBRAR:** Detalhes importantes como o sono, o exercício e o estresse também podem afetar o trato gastrointestinal.

Instituto uAutismo - Educando Pais e Profissionais na Busca da Reversão do Autismo -
Todos os direitos Reservados

Lembrem-se, os principais alimentos a serem removidos que causam intestino permeável são açúcar, grãos, carne convencional, laticínios convencionais e alimentos transgênicos. As principais exposições tóxicas a eliminar são a água da torneira e os pesticidas.

Visite o Instituto uAutismo (www.uautismo.com.br) e conheça o meu programa de treinamentos para Pais, Mães, Terapeutas e o programa de formação do Método uAutismo para Médicos e Nutricionistas, onde eu ensino os 4 Passos do Tratamento Biomédico do Autismo. Sempre de forma **personalizada** e na **ordem correta** dos Tratamentos.



Referências Bibliográficas

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3564498/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28483500
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4879184/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4857870/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21876150
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5408485/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4315779/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22114588/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29320965
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3929570/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27655151
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25446201/
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25045286
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1959459/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2259248/
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25204669
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9758810/
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24840316
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5718049/
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25190473
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25174708
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5433529/
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25266952
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27711063/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23474283
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23814609/
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25213025
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25205464
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5408485/

Instituto uAutismo - Educando Pais e Profissionais na Busca da Reversão do Autismo -
Todos os direitos Reservados