

# AINCRÍVEL LEGIÃO

ESTUDO MOSTRA QUE NOSSO INTESTINO GROSSO POSSUI UMA VERDADEIRA LEGIÃO DE BACTÉRIAS DO “BEM”, CAPAZES DE ATÉ SALVAR NOSSAS VIDAS.

Pouca gente sabe, mas o nosso intestino grosso abriga um verdadeiro ecossistema de bactérias. É, antes que alguém se assuste ao saber que trilhões delas vivem nos nosso corpo, vale adiantar: nós temos muito que agradecer a alguns desses microorganismos.

Eles trabalham em prol da saúde humana ao mesmo tempo em que buscam se multiplicar e perpetuar sua colônia. Para retribuir o serviço desses hóspedes e ainda desfrutar dos seus benefícios, nada melhor do que permitir que continuem ativa. Por isso, devemos nos comportar como um guarda florestal, que, de olho em certos hábitos, se empenha em evitar um desmatamento. Essa é, aliás, a mensagem do cientista, que têm cada vez mais evidências da importância da flora no nosso corpo.

Pesquisadores da Universidade Harvard, nos Estados Unidos, perceberam que um tipo dessas bactérias benfeitoras desempenha papel fundamental na prevenção de doenças inflamatórias do intestino. Seu nome de guerra, ou melhor, científico, é bacteróides fragilis. Ela produz uma molécula de açúcar que estimula células do sistema imunológico a fabricarem substâncias capazes de combater inflamações.

Em outras palavras, esse micróbio amigo ajuda a banir irritações crônicas no órgão, apagando um incêndio que culminaria em dor, náuseas e diarreia. Outra espécie também tem importantes missões, como os lactobacilos, as bifidobactérias e os bacteróides que se aproveitam de nutrientes não digeridos, caso das fibras, para sobreviver, manter sua população e, o que mais nos convém, salvaguarda o intestino.

“ A flora, em si, já é considerada um órgão acessório do corpo humano “, afirma Maricê Oliveira, professora da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo (USP). Essas bactérias fornecem nutrientes às células do intestino, nota ainda o gastroenterologista Orlando Ambrogini, da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). E mais: elas sempre entram no pelotão de combate a micróbios perigosos.

### População

Estima-se que até 36 mil espécies de bactérias vivam ao longo do sistema digestivo e que boa parte delas resida no intestino grosso. Para que o corpo humano tire proveito da condição de hospedeiro, é preciso que haja ordem na flora ora, dividem o mesmo espaço micróbios protetores e aqueles que, numa folha do sistema imune, tornam-se uma ameaça. Existem bactérias com um maior potencial de agressão que se voltam contra o organismo quando ele está debilitado.

Mas, quando os tipos benéficos vencem a competição, o intestino fica seguro até diante de outros bichos, como fungos e protozoários. Uma microbiota a denominação técnica da flora saudável também favorece o trânsito intestinal. Quando ela está reduzida, as fezes ficam mais ressecadas.

Além disso, os microorganismos fornecem alimento para as células do órgão, que, preservado, realiza com maior facilidade os movimentos que empurram o bolo fecal para eliminá-lo.

Em um cenário de estabilidade, as bactérias que mantêm o pacto com o organismo ajudariam, inclusive, a afastar tumores. O butirato, uma das principais substâncias fabricadas por elas, pode prevenir o câncer de intestino, afirma Jacqueline. Há mais: até os níveis de gordura no sangue dependem de uma flora nota 10. Isso porque ela usa as fibras que consumimos para incrementar a síntese de outro composto, o propionato. Ao chegar ao fígado, ele reduz a produção de colesterol, explica a médica. Em contrapartida, surgem indícios de que floras dizimadas favoreceriam males crônicos. Pessoas com doenças inflamatória intestinal apresentam alterações na microbiota, exemplifica Aytan Sipahi, da USP. O que precisamos saber é se isso ocorre antes ou depois do problema.