

PREFÁCIO COMO ESTÁ?

«Olá, como está?»

Perguntam-lhe isto com frequência, é o padrão habitual de cumprimento.

«Estou ótimo, obrigado! E você?»

Responde «ótimo!» ou «bem!» mesmo nos dias em que não se sente particularmente bem, nem sequer mais ou menos. Trata-se mais de um reflexo do que da partilha de um sentimento real.

Mas, a sério. *Como está?*

Como um *puzzle*, a sua vida é composta por muitos milhares de dias. Imagine cada dia como sendo uma peça colorida pelo seu estado de espírito. Os dias felizes e animados num laranja vibrante e num amarelo garrido. Os dias tristes num azul esbatido. Os dias em que se sente cansado e esvaído num cinzento triste. Agora dê um passo atrás, afaste-se desse *puzzle* hipotético e espeite. Qual a cor da maioria das peças?

O ponto de partida da felicidade é o seu estado de espírito padrão – quando o humor estabiliza, depois de todos os altos e baixos. Está igualmente associado ao equilíbrio emocional: a forma como lida com os percalços da vida sem perder o controlo e sair da estrada. Elevar o padrão de felicidade e a estabilidade emocional é essencial para uma vida feliz, ao invés de procurar os picos extremos, embora menos frequentes, do relaxamento em férias, por exemplo, ou a participação num evento único.

Quarenta por cento das probabilidades de se sentir feliz ou infeliz devem-se aos genes¹. O resto é influenciado pelo lugar onde reside, pelas experiências de vida, pelas relações com amigos e família e agora – com base na mais recente pesquisa científica –

também por aquilo que come. É aqui que entra em campo a ligação intestino-cérebro.

O intestino e o cérebro estão profundamente ligados. Amiúde, o que sentimos na mente, como o estado de espírito e as emoções, também se sente no intestino. Falamos frequentemente sobre isso há muito mais tempo do que se possa pensar.

Temos *borboletas na barriga* quando nos sentimos nervosos com uma apresentação no trabalho.

Sentimos um *murro no estômago* se o nosso parceiro acaba a relação de repente.

E muito mais.

Estudos recentes e revolucionários começaram agora a revelar até que ponto essa relação entre intestino e cérebro também funciona ao contrário – a forma como o intestino comunica com o cérebro, influenciando o estado de espírito, a felicidade e a estabilidade emocional.

- Quando temos fome ficamos cansados e zangados.
- Quando estamos acelerados com excesso de açúcar, as nossas emoções descontrolam-se.
- Quando não comemos bem, ficamos irritadiços e lentos.
- Quando estamos stressados, atacamos bolachas e chocolate.
- Quando passamos o dia alimentados a café ficamos ansiosos e tensos.

Parece-lhe familiar?

O intestino e o cérebro mantêm uma conversa constante. E o mais falador é o intestino. Noventa por cento das trocas intestino-cérebro centram-se no intestino a comunicar com o cérebro².

O intestino é mais parecido com o cérebro do que talvez imagine.

À semelhança do cérebro, o intestino produz moléculas que afetam o estado de espírito.

À semelhança do cérebro, o intestino é um centro de atividade neural, alojando uma vasta rede de células nervosas, os «neurónios», conhecida como «sistema nervoso entérico».

E, também à semelhança do cérebro, o intestino é um centro de comando hormonal que segrega hormonas que influenciam o modo como o corpo funciona, como por exemplo quão saciados ou esfomeados nos sentimos.

Mais do que isso – o intestino também alberga o microbioma intestinal, uma recém-descoberta comunidade vasta e complexa de microrganismos fundamentais para a saúde e o bem-estar. O microbioma intestinal está envolvido em todos os aspetos da saúde, cérebro incluído, influenciando o estado de espírito e a qualidade do raciocínio.

ALIMENTAR O CÉREBRO AO ALIMENTAR O INTESTINO

No século XVII, o filósofo René Descartes separou a mente do corpo no nosso sistema clínico. Descartes foi também matemático e cientista, tendo dedicado grande parte da vida ao estudo da medicina. Insistia que mente e corpo eram de tal modo diferentes que seria impossível que trabalhassem juntos, que o cérebro está desligado e separado do resto do corpo: um conceito que se manteve surpreendentemente firme ao longo dos séculos.

A dificuldade não está apenas no facto de corpo e mente serem diferentes. Eles são de tal modo díspares que é impossível haver uma interação.

RENÉ DESCARTES

O cérebro e o corpo não são meros estranhos unidos apenas pelos músculos do pescoço. Não obstante, a filosofia de Descartes deixou a sua marca. Mesmo a linguagem que usamos reforça a distinção e a diferença entre cérebro e corpo. Usamos expressões como «saúde mental» e «saúde física» ao invés de apenas «saúde». Os problemas com o cérebro continuam a ser habitualmente tratados de forma separada do resto do corpo. Felizmente, temos vindo progressivamente a compreender a importância da ligação intestino-cérebro tanto para a saúde como para a doença, com as perturbações intestinais a manifestarem-se como sintomas no cérebro e vice-versa. Sinais de que os dois órgãos estão inextricavelmente ligados.

Por exemplo, cerca de 80% dos pacientes com doença de Parkinson também sofrem de obstipação, um sintoma que pode surgir até vinte anos antes de outros sinais de alerta³. E um terço das pessoas com síndrome do intestino irritável padece também de depressão e de ansiedade⁴.

As perturbações na ligação intestino-cérebro podem manifestar-se de formas que vão além dos sintomas digestivos manifestos, como por exemplo o estado de espírito, a energia e a capacidade cognitiva. Os cientistas têm igualmente vindo a revelar como os biliões de microrganismos que vivem no intestino, o chamado «microbioma intestinal», nos afetam a saúde. Eles não são meros atores secundários que representam um papel na digestão: eles têm a força de protagonistas, produzindo moléculas especiais que nos percorrem o corpo, quais exploradores que avançam por um labirinto complexo sem mapa. Essas moléculas influenciam todos os aspetos da nossa saúde, chegando ao cérebro, e afetam o estado de espírito, a estabilidade emocional e a capacidade de resolução de problemas. Há vinte anos, nem sabíamos da existência do microbioma. Agora, ele é reconhecido por cientistas e médicos como sendo um pilar fundamental para a saúde. Não seríamos os mesmos sem ele.

O segredo para se compreender a ligação intestino-cérebro é reconhecer a sua natureza bidirecional. O cérebro já não está separado do resto do corpo; e a saúde já não é só «saúde física». Ao alterarmos a dieta, ajudamos o intestino e o microbioma intestinal a funcionar da melhor forma, garantindo ao cérebro a nutrição necessária para prosperar – para pensar depressa e bem. Para ter mais energia e ser feliz. Mas não devemos ignorar o poder do cérebro – os pensamentos e os sentimentos. O cérebro também influencia o funcionamento da digestão. Quando estamos stressados, a digestão pode abrandar, mas, em outros casos, ela pode acelerar, obrigando a uma corrida até à casa de banho. E os nossos pensamentos e emoções podem influenciar profundamente os alimentos que escolhemos comer. A ligação intestino-cérebro é uma via de dois sentidos.

COMO ESTÁ A SUA LIGAÇÃO INTESTINO-CÉREBRO?

Questionário Intestino-Cérebro

Para cada uma das perguntas seguintes, marque 1 para sim e 0 para não.

- As suas fezes têm a forma de uma salsicha lisa ou de uma salsicha com rachas?
- Evacua entre três vezes por dia e três vezes por semana?
- As suas fezes são castanho-escuras?
- As suas fezes saem com facilidade?

Para as seguintes perguntas, marque 0 para sim e 1 para não.

- Costuma ter dores de estômago ou dor ao evacuar?
- Costuma ter outros problemas intestinais desconfortáveis, como por exemplo passar o dia inchado ou ter gases malcheirosos com frequência?
- Costuma sentir-se triste ou deprimido?
- Esforça-se por se concentrar e por pensar com clareza?
- Sente-se habitualmente cansado?
- Sente-se habitualmente stressado?
- Debate-se com o desejo por determinados alimentos?
- Costuma sentir-se ansioso ou preocupado?

Resultado:

12 Sou imparável!

10-11 Regra geral, sinto-me relativamente bem.

8-10 Mmmm. Meh.

5-7 Já tive dias melhores.

0-4 Estou com problemas.

Nas páginas que se seguem irei partilhar consigo as mais recentes descobertas sobre como os alimentos, o intestino e o microbioma intestinal podem influenciar o bem-estar de todo o corpo. Teremos duas secções práticas: a primeira chama-se «Comer para o intestino-cérebro», que nos vai mostrar como repensar a abordagem para uma alimentação saudável, seguindo-se «O Método

do Intestino Genial», com 10 dicas sobre o que comer de modo a promover a felicidade e o poder cerebral, e para se sentir bem.

Este questionário não dispensa a consulta de conselhos médicos e respetivos diagnósticos ou tratamentos. Se se estiver a debater com a saúde intestinal ou mental, procure ajuda profissional. Lembre-se de que embora aquilo que come e como o faz pode promover o seu bem-estar mental, isso nunca poderá substituir, nem atrasar, orientações de saúde mental ou a toma de medicação prescrita.

Se padece de um problema, uma síndrome, um distúrbio ou uma doença, poderá ter necessidades únicas que, infelizmente, não podem ser abordadas neste livro. Se tiver um problema, um distúrbio ou uma doença, por favor, procure o seu médico e aconselhe-se.