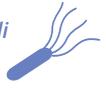


5 COISAS A SABER SOBRE A MICROBIOTA INTESTINAL



1 A microbiota intestinal é constituída por milhares de milhões de microrganismos que vivem nos intestinos!

Escherichia coli Protege a barreira intestinal e facilita a digestão. Normalmente inofensiva, pode em alguns casos ser a causa de gastroenterites e de infeções do trato urinário.



Protege a barreira intestinal. Pode tornar-se patogénica e causar diarreia em determinadas situações (disbiose induzida por antibióticos).



Bifidobacterium Protege a barreira intestinal e participa no desenvolvimento do sistema imunitário no sentido de combater as inflamações. Facilita também a digestão.



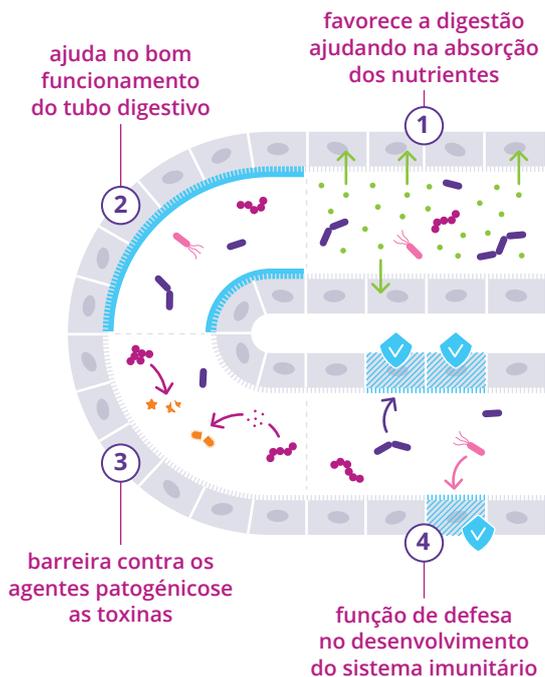
Protege a barreira intestinal, auxilia a digestão e estimula o sistema imunitário. Algumas espécies de *Bacteroides* podem causar infeções.



mas há outros microrganismos presentes



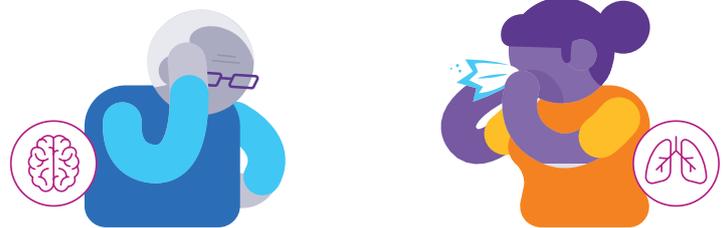
2 Protagonista fundamental no nosso intestino, a microbiota intestinal atua a 4 níveis



3 O desequilíbrio da microbiota está associado a certas doenças do intestino...

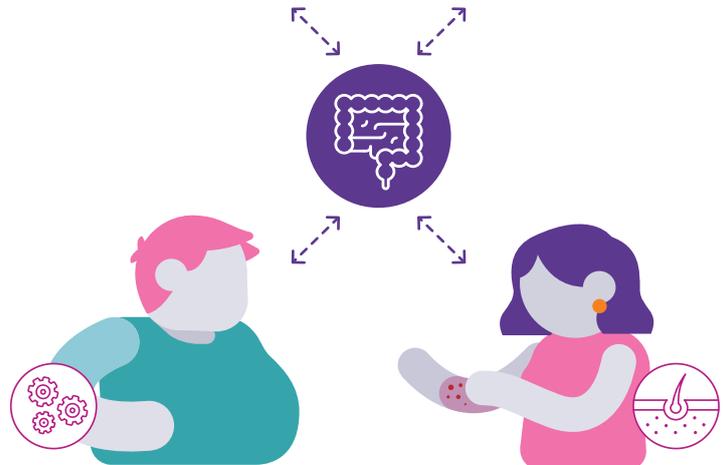


4 ...mas está também presente em outras patologias



doenças neurodegenerativas
doença de Alzheimer,
doença de Parkinson, etc.

doenças respiratórias
alergias, asma, etc.



doenças metabólicas
diabetes, obesidade,
excesso de peso, etc.

doenças de pele
acne, dermatite atópica, etc.

5 Um estilo de vida saudável preserva o equilíbrio da microbiota intestinal

