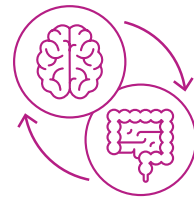


EIXO INTESTINO-CÉREBRO: COMO É QUE A SUA MICROBIOTA COMUNICA COM O SEU CÉREBRO?



DEFINIÇÃO

O **eixo intestino-cérebro** é uma **comunicação bidirecional** entre o intestino e o cérebro, na qual a microbiota intestinal desempenha um papel fundamental.

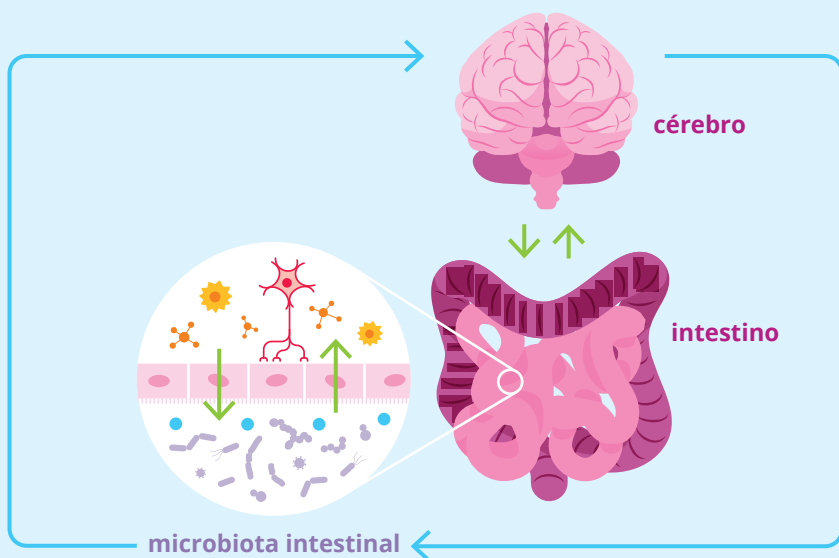
SABIA QUE?



O seu intestino é chamado o **segundo cérebro**: é revestido por mais de **100 milhões de neurónios**.



O cérebro regula a atividade do intestino e vice-versa



de cima para baixo

- do cérebro para a microbiota: através da secreção de moléculas sinalizadoras
- cérebro para intestino para microbiota: modulando a fisiologia intestinal (motilidade, secreção, permeabilidade, microbiota)

de baixo para cima

- da microbiota para o cérebro: através da produção de moléculas
- microbiota para intestino para cérebro: enviando sinais através do intestino

Portadores da informação:

neurónios glóbulos brancos hormonas metabolitos microbianos

O eixo intestino-cérebro poderá estar envolvido no desenvolvimento de...



doenças neurodegenerativas

doença de Alzheimer, doença de Parkinson, esclerose múltipla...

doenças neuropsiquiátricas

depressão e ansiedade, esquizofrenia, perturbação do espectro do autismo, perturbação bipolar, défice de atenção/hiperatividade...



distúrbios gastrointestinais

distúrbios da interação cérebro-intestino: Síndrome de cólon irritável, dispepsia funcional...



doenças de pele

dermatite atópica, psoríase, acne...



doenças metabólicas

obesidade, diabetes...

Como manter uma boa comunicação entre o intestino e o cérebro?

Dieta



probióticos



prebióticos



fibras



dieta saudável

Estilo de vida saudável



dormir



ambiente



physical activity

Gestão do sinalcérebro-intestino



intervenções psicoterapêuticas

Terapia cognitivo-comportamental (TCC), hipnose, psicodinâmica, relaxamento...

Substitutos



Transplante de Microbiota Fecal (FMT)

