

Alterações nas bactérias intestinais protegem contra derrame

Alterações na chamada microbiota intestinal humana estão intimamente associadas com condições graves como aterosclerose (doença inflamatória, caracterizada pelo enrijecimento e obstrução dos vasos sanguíneos devido à formação de placas de gordura) e acidente vascular cerebral (conhecido como derrame).

A descoberta foi feita por cientistas das universidades de Chalmers e Gotemburgo, na Suécia, e publicadas na revista *Nature Communications*.

O corpo humano contém 10 vezes mais bactérias - que são organismos unicelulares - do que células humanas. E a maioria dessas bactérias estão em nossos intestinos. Essas bactérias contêm um grande número de genes, além do nosso genoma de "hospedeiros" - esses genes são conhecidos coletivamente como metagenoma intestinal.

A área de pesquisas chamada **metagenômica** busca descobrir justamente como esse genoma bacteriano afeta a nossa saúde.

CAROTENOIDES

O que os pesquisadores suecos documentaram foi uma larga variação no metagenoma de indivíduo para indivíduo.

E eles identificaram uma forte associação entre determinadas alterações no genoma bacteriano e a aterosclerose e o derrame dos seus portadores.

Mais detalhadamente, eles descobriram que os genes necessários para a produção de carotenoides estão menos presentes nas pessoas que apresentam essas duas condições graves, eventualmente fatais.

Por decorrência, os indivíduos saudáveis apresentaram índices significativamente mais elevados de um determinado carotenoide no sangue que as pessoas que sobreviveram a um derrame.

ALIMENTOS PROBIÓTICOS

Carotenoides são um tipo de antioxidante, e vários estudos têm indicado que eles protegem contra a angina e o infarto.

Assim, a maior quantidade de bactérias produtoras de carotenoides no intestino pode ser um indicador importante de saúde ou do risco de doenças graves.

[>> Estudo põe em dúvida uso de vitaminas para reduzir risco cardíaco](#)

A boa notícia é que os carotenoides podem ser ingeridos por meio de alimentos probióticos.

Um alimento probiótico é aquele que é rico em microrganismos vivos e que traz melhorias à saúde, como o equilíbrio microbiano intestinal.

"Nossos resultados indicam que a exposição aos carotenoides a longo prazo, através da produção pelas bactérias presentes no sistema digestivo, tem importantes benefícios à saúde. Estes resultados devem tornar possível o desenvolvimento de novos probióticos. Nós acreditamos que as bactérias presentes nos probióticos vão se estabelecer como uma cultura permanente no intestino, com efeitos a longo prazo," disse o Dr. Jens Nielsen, coordenador do estudo.

Fonte: Diário da Saúde