

SUMÁRIO

PREFÁCIO.....	XV
APRESENTAÇÃO	XVII
INTRODUÇÃO	1
Não, Isso Não É Normal!	
<i>Impactos das mudanças do estilo de vida na microbiota intestinal</i>	
I.1 Mudanças no estilo de vida.....	4
I.2 Impactos sobre a microbiota e a saúde	7
CAPÍTULO 1.....	15
O Trato Gastrointestinal e Suas Companhias	
<i>Sistema digestório, bactérias intestinais, leaky gut e SIBO</i>	
1.1 Processo digestório	18
1.2 O maestro intestino	20
1.3 Imunidade em ação.....	24
1.4 Bactérias intestinais e seus metabólitos	28
1.5 Boas e más companhias	37
1.6 Leaky gut.....	39
1.7 SIBO	42
1.7.1 Causas e consequências da SIBO	43
1.7.2 Como identificar e tratar a SIBO	46
CAPÍTULO 2.....	51
Mensagens Viscerais	
<i>Os eixos comunicantes do intestino com sistemas vitais e enfermidades associadas</i>	
2.1 Eixo intestino-cérebro	53
2.1.1 Sistema nervoso entérico	55
2.1.2 Sistema enteroendócrino	66
2.1.3 Metabolismo do triptofano pela microbiota intestinal.....	71
Rota do indol.....	74
Rota da quinurenina	74
Rota da serotonina	75
Desequilíbrio entre as rotas e doenças.....	76
2.1.4 Microbiota e doenças neuroendócrinas/metabólicas	79
Obesidade	79

Síndrome dos ovários policísticos	81
Disfunções da tireoide	85
2.2 Eixo intestino-fígado	89
2.3 Eixo intestino-corção	91
2.4 Eixo intestino-rins	97
2.5 Intestino, autoimunidade e câncer	101
2.5.1 Disbiose, <i>leaky gut</i> e doenças autoimunes	101
2.5.2 Microbiota intestinal e câncer	104

CAPÍTULO 3..... 109

Montando o Quebra-Cabeça

Exames bioquímicos e sinais fenotípicos

3.1 Exames bioquímicos.....	111
3.1.1 Ácido úrico	113
3.1.2 Hemograma – hematócrito e eosinófilos	115
3.1.3 Glicose e insulina em jejum.....	116
3.1.4 HOMA-IR e HOMA-beta	117
3.1.5 Hemoglobina glicada e glicemia média estimada.....	119
3.1.6 Perfil lipídico – colesterol LDL.....	120
3.1.7 Vitamina D.....	122
3.1.8 Enzimas hepáticas – AST, ALT e GGT.....	125
3.1.9 Hormônios da função tireoidiana – TSH, T ₄ e T ₃	129
3.1.10 Marcadores de doenças autoimunes da tireoide – TPOAb, TgAb e TRAb.....	133
3.1.11 Exames para detectar <i>leaky gut</i> , doença celíaca, sensibilidade ao glúten e alergia ao trigo.....	135
3.1.12 Calprotectina fecal	140
3.1.13 Mapeamento do microbioma intestinal	141
3.2 Sinais fenotípicos.....	142
3.2.1 Características das fezes.....	142
3.2.2 Constipação	145
3.2.3 Consumo alimentar e obesidade	147
3.2.4 Distensão abdominal.....	147
3.2.5 Estresse	148

3.2.6 Acanthosis nigricans (escurecimento de pescoço e axilas).....	149
3.2.7 Afecções de boca.....	150
Tabela Anexa – Capítulo 3.....	157

CAPÍTULO 4..... 165

Da Boca pra Dentro

Hábitos alimentares e Programa Dietético para Modulação Intestinal Prof. Murilo Pereira

4.1 Hábitos alimentares.....	168
4.1.1 Aditivos alimentares.....	169
4.1.2 Macronutrientes.....	173
4.1.3 Alérgenos e agressores.....	183
4.1.4 Contaminantes.....	187
4.1.5 Alimentos funcionais.....	190
4.1.6 Hidratação.....	193
4.2 Programa dos 6 Rs.....	195
4.2.1 Remover.....	196
4.2.2 Reparar.....	196
4.2.3 Restabelecer.....	197
4.2.4 Reinocular.....	197
4.2.5 Reequilibrar.....	197
4.2.6 Reavaliar.....	197
4.3 Programa Dietético para Modulação Intestinal Prof. Murilo Pereira.....	198

CAPÍTULO 5..... 207

Recrutando Aliados

Sobre probióticos, prebióticos e outros suplementos

5.1 Probióticos.....	209
5.1.1 Mecanismos de ação dos probióticos.....	214
5.1.2 Efeitos específicos de probióticos.....	216
Afecções do trato gastrointestinal.....	217
Comprometimento hepático.....	217
Disfunções imunológicas.....	219
Prevenção de infecções e alergias.....	220

Resistência à insulina e diabetes.....	220
Obesidade	221
SNC e saúde psicológica – psicobióticos	222
Câncer.....	225
Adultos saudáveis	228
5.1.3 Limitações dos probióticos	228
5.2 Posbióticos	229
5.3 Paraprobióticos, os probióticos-fantasma	230
5.3.1 Mecanismos de ação dos paraprobióticos.....	231
5.3.2 Efeitos específicos de paraprobióticos	232
5.4 Prebióticos.....	233
5.4.1 Mecanismos de ação dos prebióticos.....	236
5.4.2 Efeitos específicos de prebióticos.....	237
5.5 Antibióticos	237
5.6 Transplante de microbiota fecal	242
Tabelas Anexas – Capítulo 5	245
PALAVRAS FINAIS.....	265
SIGLAS E ACRÔNIMOS	269
GLOSSÁRIO	273
UNIDADES DE MEDIDA	287
BIBLIOGRAFIA.....	289
SOBRE OS AUTORES.....	309