

## MAPA INTESTINO EMOCIONAL

ENTENDA A CONEXÃO ENTRE O INTESTINO, AS EMOÇÕES E O COMPORTAMENTO ALIMENTAR

### EIXO INTESTINO-CÉREBRO: COMUNICAÇÃO BIDIRECIONAL

#### O QUE É?

A COMUNICAÇÃO ENTRE O INTESTINO E O CÉREBRO ACONTECE ATRAVÉS DO NERVO VAGO E POR MENSAGEIROS QUÍMICOS, COMO NEUROTRANSMISSORES E HORMÔNIOS.

- O INTESTINO É CHAMADO DE "SEGUNDO CÉREBRO" POR CONTER CERCA DE 500 MILHÕES DE NEURÔNIOS.

- MAIS DE 90% DA SEROTONINA DO CORPO É PRODUZIDA NO INTESTINO.

- A MICROBIOTA INTESTINAL INFLUENCIA A PRODUÇÃO DE SUBSTÂNCIAS QUE IMPACTAM O HUMOR E A COGNIÇÃO.

#### IMPACTO NA SAÚDE:

DESEQUILÍBRIOS INTESTINAIS PODEM CONTRIBUIR PARA SINTOMAS DE DEPRESSÃO, ANSIEDADE, FALTA DE FOCO E FADIGA MENTAL.

### EMOÇÕES E SINAIS DO INTESTINO

#### O QUE OBSERVAMOS NA PRÁTICA:

PESSOAS COM INTESTINO INFLAMADO OU CONSTIPADO FREQUENTEMENTE APRESENTAM ALTERAÇÕES EMOCIONAIS.

O INTESTINO SINALIZA DESEQUILÍBRIOS POR MEIO DE SINTOMAS EMOCIONAIS E DIGESTIVOS

#### PRINCIPAIS SINAIS:

- ANSIEDADE
- IRRITABILIDADE
- TRANSTORNOS ALIMENTARES (COMPULSÃO OU PERDA DE APETITE)
- FADIGA, ALTERAÇÕES DE SONO E FOCO PREJUDICADO

### MICROBIOTA INTESTINAL & COMPORTAMENTO ALIMENTAR

#### COMO FUNCIONA A INFLUÊNCIA DA MICROBIOTA:

- MICRORGANISMOS INTESTINAIS PARTICIPAM DO CONTROLE DA FOME, SACIEDADE E DOS DESEJOS POR DOCES.
- UMA MICROBIOTA DESEQUILIBRADA (DISBIOSE) PODE GERAR COMPORTAMENTOS ALIMENTARES COMPULSIVOS OU SELETIVOS.

#### SINAIS CLÍNICOS COMUNS:

- DESEJO EXAGERADO POR AÇÚCAR E ULTRAPROCESSADOS
- DIFICULDADE DE AUTOCONTROLE ALIMENTAR
- FOME NOTURNA SEM MOTIVOS
- ESTRESSE CRÔNICO E BAIXA ENERGIA

### ALIMENTOS PARA O EQUILÍBRIO INTESTINO-EMOÇÃO

#### SUGESTÕES DE CONSUMO:

#### SNACKS SAUDÁVEIS:

- BISCOITOS INTEGRAIS SEM ADITIVOS
- SNACKS À BASE DE GRÃOS INTEGRAIS

#### FIBRAS E PREBIÓTICOS:

- AVEIA
- CHIA
- LINHAÇA
- PSYLLIUM
- QUINOA

### NUTRIENTES ESSENCIAIS PARA O HUMOR:

#### TRIPTOFANO

PRECURSOR DA SEROTONINA (NEUROTRANSMISSOR DO BEM-ESTAR)

- GRANOLAS INTEGRAIS
- SEMENTES DE CHIA E LINHAÇA
- AVEIA EM FLOCOS

#### MAGNÉSIO

PARTICIPA DA REGULAÇÃO DO SISTEMA NERVOSO E DA MODULAÇÃO DO ESTRESSE

- FARINHA DE AVEIA
- CEREAIS INTEGRAIS
- SNACKS INTEGRAIS

#### COMPLEXO B

ATUAM NA PRODUÇÃO DE NEUROTRANSMISSORES E PREVENÇÃO DE FADIGA MENTAL

- GRANOLA COM FRUTAS E CEREAIS
- AVEIA EM FLOCOS
- LEGUMINOSAS (FEIJÃO, LENTILHA)