

Cuidar
do intestino
das crianças

BRETT FINLAY, PhD · MARIE-CLAIRE ARRIETA, PhD

Cuidar do intestino das crianças

matéria·prima
edições 

© 2016 by B. Brett Finlay, PhD, e Marie-Claire Arrieta, PhD.
Publicado em Portugal com o acordo da Algonquin Books,
uma chancela da Workman Publishing.
Todos os direitos reservados, incluindo os direitos de reprodução
total ou parcial em qualquer suporte.

Edição portuguesa
© 2016, Matéria-Prima Edições
Av. Miguel Bombarda, 42-1.º C
1050-127 Lisboa
Telefone: 213 563 284
geral@mpedicoes.com
www.mpedicoes.com

Título: *Cuidar do intestino das crianças*
Título original: *Let Them Eat Dirt*
Autores: B. Brett Finlay e Marie-Claire Arietta
Tradução: Alexandra Cardoso
Revisão: Cristina Silveira de Carvalho
Paginação: Gráfica 99
Capa: Pedro Fernandes
Imagem de capa: Istockphoto

Impressão e acabamento: Caflesa – Soluções Gráficas, Lda.
1.ª edição: setembro de 2018
ISBN: 978-989-769-140-9
Depósito legal: 414 515/16

*Para os nossos filhos, Jessica, Liam, Marisol e Emiliano,
por nos inspirarem a divulgar a ideia de que as crianças
precisam de mais sujeidade nas suas vidas.*

Os conceitos fornecidos nesta obra baseiam-se na literatura científica publicada; no entanto, aconselhamos os leitores a consultar o seu médico para aconselhamento clínico, quando pais e/ou filhos iniciarem qualquer dieta, tratamento ou terapia específicos.

Índice

Prefácio	13
----------------	----

PARTE UM

Somos Mais Micróbios do que Humanos

1. As Crianças São Ímanes de Micróbios	19
Micróbios: Matem-nos a Todos!	19
A Vingança dos Micróbios	21
As Crianças São Assim	27
Micróbios ao Salvamento	30
2. Um Órgão Recentemente Descoberto: O Microbioma Humano	33
Vida Invisível	33
Evitando o Contágio a Todo o Custo	35
Micróbios: Parceiros na Evolução	36
Somos Todos Bichinhos	39
A Escola das Células Imunitárias	43
Alimentando os Nossos Micróbios Para Que Eles nos Possam Alimentar	45

PARTE DOIS

Criando Bebês e os Seus Micróbios

3. Gravidez: Comer Por Dois? Experimente Comer Por Biliões	51
A Flora Microbiana da Grávida: Outra Razão Para Comer Bem	51
A Flora Microbiana Vaginal	54
Stresse, o Seu Bebê e os Seus Micróbios	56

Infeções e Antibióticos: Podemos Evitá-los?	58
Ser Inteligente Com os Antibióticos	61
Encabeçando os Estreptococos do Grupo B	63
As Bactérias Podem Influenciar-nos Antes do Nascimento?	65
4. O Nascimento: Bem-vindo ao Mundo dos Micróbios	69
Planos Perfeitos	69
Epidemia de Cesarianas	71
Um Nascimento Sujo é Um Bom Nascimento	76
Semeando Esperança Para o Futuro	79
Antibióticos Durante o Nascimento	80
Bebés Prematuros	84
5. Leite Materno: Ouro Líquido	88
Nascer Demasiado Novo	88
Alimentando Biliões	90
Amamentação: Não É Tão Fácil Como Parece	94
Quando o Leite Materno Não É Uma Opção	97
Amamentar Depois de Uma Cesariana	100
6. Alimentos Sólidos: Uma Dieta de Crescimento Para os Micróbios	106
Novos Alimentos Significam Novos Micróbios Para os Comer	106
O Benefício da Diversidade	107
Quando, o Quê e Quanto?	110
Alimentos Perigosos	113
7. Antibióticos: Bombardeamento Generalizado da Flora Microbiana	121
O Paradoxo dos Antibióticos	121
Drogas Maravilha do Século xx	122
A Resistência É Inútil	125
“Mãe, Dói-me o Ouvido!”	127
Drogas Maravilha Que Não São Assim Tão Maravilhosas	130
Probióticos com Antibióticos – Uma Contradição?	133
8. Animais de Estimação: Os Melhores Amigos dos Micróbios	137
Amor à Primeira Lambidela	137
Da Selva Até Aos Nossos Sofás	139
Venha o Festival da Baba	141

9. Estilo de Vida: Perturbação de Défice de Micróbios	146
Com Fome de Natureza	146
Uma Coisa Chamada Limpeza a Mais	148
Questionário de Limpeza	151

PARTE TRÊS
Danos Colaterais

10. Obesidade: O Mundo Está a Ficar Mais Pesado	169
O Peso e o Microbioma	169
Ratos Gordos	172
Ratos e Homens	173
Uma Dieta para a Flora Microbiana	174
Antibióticos e o Peso na Infância	176
Subnutrição	178
Anorexia Nervosa	180
11. Diabetes: Os Micróbios São Gulosos	185
Uma Doença em Crescimento	185
Uma Gravidez Coberta de Açúcar	186
Picadelas nos Dedos e Bombas de Insulina	188
A Dieta Ocidental: Uma Vida Demasiado Doce	190
12. Doenças Intestinais: Fogo no Intestino!	195
O Intestino: Um Tubo de Nove Metros, Mas Atenção aos Espaços	195
Por Todos os Santinhos	198
Mastigando Glúten: os Micróbios e a Doença Celíaca	202
Síndrome do Intestino Irritável	205
Doenças Inflamatórias do Intestino	207
13. Asma e Alergias: Os Micróbios Fazem-nos Respirar com Facilidade	213
O Fardo da Asma	213
Em Busca dos Culpados	216
Do Intestino Para os Pulmões	219
Alergias e Eczema, Também?	222

14. Sensações Intestinais: A Flora Microbiana e o Cérebro	228
Pensando de Baixo Para Cima	228
Os Micróbios Obrigaram-me!	231
Os Micróbios e o Humor	234
Stresse, Depressão e Ansiedade	236
Perturbações do Espetro do Autismo	238
Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção	244
O Caminho Para Um Cérebro Melhor	246
15. As Vacinas Funcionam!	250
O Reino Não Tão Mágico	250
O Pesadelo dos Pais — O Que Faço?	253
As Vacinas e a Flora Microbiana — Haverá Uma Ligação?	257
16. Os Bichinhos Como Medicamentos	264
O Futuro	264
Compreendendo o Microbioma	266
A Análise do <i>Seu</i> Microbioma	269
Além dos Genes: Metabólitos Microbianos	270
Probióticos de Segunda Geração	272
Prebióticos	274
Retorno ao Futuro: Transferências Fecais	275
Repovoando o Nosso Intestino	277
O Tempo da Bola de Cristal	278
Dietas Personalizadas	280
Referências	285
Agradecimentos.....	291

Prefácio

Todos nós queremos o melhor para os nossos filhos. O problema é que não existe um manual perfeito indicando como os criar, nem uma qualquer maneira melhor. Lemos livros e artigos, conversamos com amigos e tentamos lembrar-nos (ou esquecer-nos!) do modo como os nossos pais nos criaram. Nós os dois temos filhos e tropeçámos ao longo do processo de educação, tal como toda a gente. Somos também cientistas a trabalhar com micróbios há muitos anos e, à medida que criávamos os nossos filhos, não podíamos deixar de considerar como estes micróbios, sempre presentes, influenciam o desenvolvimento. No início, estudávamos os micróbios causadores de doenças e temíamos-los, tal como qualquer outra pessoa. Mas, mais recentemente, começámos a reparar em todos os outros micróbios que vivem dentro e sobre nós – a nossa *flora microbiana*. À medida que continuamos a estudar a flora microbiana dos seres humanos, tem vindo a tornar-se óbvio que a nossa exposição aos micróbios é mais importante quando somos crianças. Ao mesmo tempo, os estilos de vida modernos tornaram a infância muito mais limpa do que alguma vez foi na história da Humanidade, o que está a ter um enorme impacto negativo na nossa flora microbiana – e na nossa saúde ao longo da vida.

A génese deste livro surgiu da constatação de que os estudos do nosso laboratório – e dos laboratórios de vários outros investigadores – provam

que os micróbios têm, realmente, um impacto na saúde das crianças. O que nos chocou mais foi quão cedo isso começa – os primeiros cem dias de vida são críticos. Sabíamos que os micróbios desempenham um papel no bem-estar, mas não tínhamos ideia de quão cedo esse papel começava.

Vários outros fatores convergiram para nos convencer a escrever este livro. Claire tem filhos pequenos e todos os seus amigos, pais jovens, estavam extremamente interessados no conceito dos micróbios e no modo como estes podiam afetar os seus filhos. Sempre que falamos com outros pais sobre o nosso trabalho, as perguntas não param – *Tenho de esterilizar os biberões todas as vezes? Que tipo de sabonete devo usar?* Percebemos que existem muitas perguntas sobre micróbios... e muita informação errada.

Brett é casado com uma pediatra especialista em doenças infecciosas (Jane), que estava constantemente a sugerir artigos e descobertas sobre como os micróbios afetam as crianças, o que nos levou a perceber que, uma vez que este era um campo tão recente, não havia uma fonte à qual os pais pudessem recorrer no caso de quererem aprender mais. Já para não falar do facto de os artigos científicos serem normalmente secos, concisos, cheios de palavras técnicas e, francamente, terrivelmente chatos. No entanto, esta nova área de investigação tem muito a oferecer a quem está a criar os seus filhos e não é provável que as pessoas obtenham estas informações importantes em trabalhos científicos densos ou a partir de estudos muitas vezes mal interpretados pela imprensa. Há uma grande quantidade de informação a ser produzida por alguns dos melhores cientistas do mundo, que consideramos ser extremamente útil para as nossas decisões do dia a dia enquanto pais e, portanto, sentimo-nos obrigados a compilar tudo num livro, tornando-o acessível aos comuns mortais.

Começamos por explicar um pouco os micróbios e, em seguida, exploramos o que acontece ao corpo de uma mulher grávida em termos da sua flora microbiana e de como isso afeta o(s) seu(s) filho(s) durante a vida. Discutimos depois o processo do parto, a amamentação, os alimentos

sólidos e os primeiros anos de vida a partir de uma perspectiva microbiana. No meio do livro falamos das questões do estilo de vida (*Devo arranjar um animal de estimação? O que faço se a chucha cair no chão?*) e sobre a utilização dos antibióticos. A última parte apresenta capítulos sobre doenças específicas, as quais estão a aumentar bastante na nossa sociedade, e sobre os micróbios que parecem afetá-las. Estas incluem a obesidade, a asma, a diabetes, as doenças intestinais, as perturbações de saúde mental e comportamental, como o autismo, e toda uma série de doenças relativamente às quais, mesmo há cinco anos, não fazíamos qualquer ideia de que os micróbios pudessem estar envolvidos. Se quiser, pode saltar capítulos específicos, se sentir que estes não se aplicam a si. No entanto, cada um deles está cheio de informações esclarecedoras sobre os processos envolvidos nestas questões de saúde. Pensamos que a secção sobre a ligação entre o intestino e o cérebro (capítulo 14) é particularmente interessante na sua exploração de como os micróbios podem afetar o cérebro e as perturbações mentais. Terminamos o livro com uma discussão sobre vacinas e uma visão futurista do que podemos esperar, em termos de novas terapias e intervenções médicas, nos próximos anos. Cada capítulo termina com algumas coisas *A Fazer e Não Fazer* – estas não têm a intenção de serem conselhos médicos abrangentes, mas sim sugestões sobre o que fazer (ou não fazer) baseadas em evidências científicas atuais.

O que aprendemos ao escrever este livro, e sobre o qual esperamos convencer as leitoras e os leitores, é que os micróbios desempenham um papel muito grande na vida dos nossos filhos. Mesmo enquanto cientistas neste campo, ficámos surpreendidos ao descobrir alguns dos papéis profundos que esses bichinhos microscópicos têm no desenvolvimento infantil normal. Sem dúvida, muitas destas descobertas, e muitas mais ainda por vir, terão um enorme impacto na maneira como pensamos a educação dos nossos filhos.

B. Brett Finlay e Marie-Claire Arrieta