



## SAÚDE & BEM-ESTAR

Por **DRA. IVANI MANZO** [ivani@gazetanews.com](mailto:ivani@gazetanews.com)

Dra. Ivani Manzo é doutora em Ciências pela Escola Paulista de Medicina UNIFESP - EPM com ênfase em obesidade, gestação e exercício. Em 2010 iniciou seus estudos em Life Coach e desde então trabalha ajudando as pessoas a alcançarem seus objetivos. Site: [www.myclickcoach.com](http://www.myclickcoach.com)

# Você não precisa de probióticos e nem prebióticos para ter saúde

**V**amos começar do começo. As bactérias que vivem em nosso intestino são chamadas de microbiota e são extremamente importantes para nossa saúde. Mais e mais estudos têm mostrado que a influência da saúde do nosso intestino está relacionada aos nossos hábitos, todos os nossos hábitos e claro muito mais influenciada pela nossa alimentação.

Não há a necessidade de se tomar probióticos e se um dia ela existir não precisa ser para sempre porque podemos cultivar as nossas queridas bactérias. Podemos conseguir uma microbiota saudável por meio de uma alimentação saudável. Isso inclui queijos, leite (de animais e não de grãos que não é leite é suco), iogurtes, kefir, kombucha e conservas como os picles. Mas não basta ingerir esses alimentos precisamos tratar das nossas bactérias, precisamos cuidar delas dando a elas alimento de boa qualidade. Esses alimentos são os prebióticos. Esses prebióticos estão presentes principalmente nos vegetais. Então ter uma alimentação com grande variedade de vegetais ajuda a manter es-

sas bactérias bem nutridas e saudáveis.

Bem, agora que vimos que podemos obter e alimentar os probióticos apenas com a alimentação, sem pagar caro pelos pro e prebióticos vendidos em cápsulas, vamos ver o que não fazer para não destruir as nossas queridas bactérias intestinais.

Regra número 1. Evite, sempre que possível, comida industrializada. O estresse também irá contribuir de forma negativa para a saúde da microbiota. Dentre os alimentos mais prejudiciais está o açúcar refinado. Quem acompanha meu trabalho de reeducação alimentar sabe que eu não sou radical e nunca digo que um alimento deve ser eliminado da dieta, mas sempre digo que o açúcar refinado deve ser diminuído o máximo possível e evitado sempre que possível.

O resultado de uma microbiota intestinal saudável é saúde. Mas, especificando melhor, você estará prevenindo doenças como o câncer, obesidade, diabetes, depressão entre outras. Isso tudo apenas diminuindo o consumo de produtos industrializados e o açúcar.



Vários alimentos têm funções probióticas.

**DiPizza**  
Restaurant & Bar

**Ambiente Agradável  
para Reuniões e Comemorações**

**BUFFET COMIDA BRASILEIRA  
POR PESO NO ALMOÇO**

**sábados no Almoço - Delicioso Buffet de Feijoada**

**ABERTO DE TERÇA A DOMINGO DE 11AM ÀS 11PM**

📍 7625 North State Road 7 - Parkland, FL 33073 ☎️ (954)688-9701

**ANA**  
*Come more, sleep better.*

**Mattress & Furniture**

**A melhor loja de móveis e colchões da  
Comunidade brasileira na Flórida.**

**20X Semanais sem Juros!**  
somente com seu Passaporte

**f/AnaMattress** **Atendimento em Português**

**Pompano Beach**  
3971 N Federal Hwy  
Pompano Beach, FL 33064  
(954) 260-3848

**Orlando**  
6437 Raleigh Street,  
Orlando, FL  
(407) 724- 6101