

# Probióticos ajudam a melhorar fadiga crônica

Por Adenilde Bringel

Síndrome foi reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1994 e se constitui de um conjunto de sintomas que inclui cansaço excessivo, baixa imunidade e dores migratórias

Milhões de pessoas em todo o planeta podem estar sentindo, neste exato momento, cansaço sem causa aparente, sonolência excessiva, dores musculares e de cabeça, prisão de ventre, excesso de gases e problemas de memória, entre outros sintomas que não são identificados em nenhum tipo de exame clínico ou ambulatorial. Em busca de respostas para esses sintomas, que atrapalham a rotina e a produtividade, os pacientes perambulam por vários consultórios, fazem uma infinidade de exames e, no fim da consulta, ouvem do profissional que não têm doença alguma. Esses indivíduos podem estar com Síndrome da Fadiga Crônica (SFC), considerada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como condição estressante, debilitante e de sintomatologia complexa a ponto de confundir médicos de várias especialidades.

Uma das primeiras referências sobre a SFC data de 1750, quando *Sir* Richard Manning observou uma doença pós-infecção que denominou de febrícula. Anos depois, nos Estados Unidos, a mesma doença foi classificada como neuromiastenia endêmica e, na Inglaterra, foi chamada de doença real. A SFC foi rebatizada, ainda, de encefalomielite miálgica

e de Epstein-Barr crônica até que, na década de 70, foi classificada como 'doença dos *yuppies*', porque atingia jovens em idade produtiva e com rotina de vida estressante. Para alguns autores, a SFC é o mesmo que fibromialgia – que significa dor na fibra do músculo – só que, neste caso, o que predomina é a dor muscular. Vários estudos indicam que o problema atinge principalmente as mulheres entre 25 e 40 anos, embora não exista qualquer justificativa clara para essa prevalência. As teorias sobre a origem do problema sugerem que pode ser



Jane Corona



causado por infecção viral não-curada no cérebro ou por reação bioquímica cerebral que atinge as áreas de prazer, porque a SFC vem acompanhada de letargia, desmotivação e falta de vontade, entre outros sintomas emocionais relacionados a medidores químicos cerebrais.

O primeiro sinal da SFC é uma fadiga que chega de forma inesperada e

sem razão aparente – pode ser depois de doença na família, morte, insegurança, solidão, estresse – de evolução lenta e que atinge um nível de cansaço ou exaustão profundo. Geralmente, o problema é acompanhado de alterações do sistema imune (dores de garganta, diarreias, ínguas dolorosas, alergias); psicológicas (ansiedade, depressão, alterações do sono, ir-

ritabilidade, letargia mental, impossibilidade de concentração), além de fadiga prolongada após exercícios – que não tem alívio com o repouso –, dores e fraqueza musculares, dores de cabeça constantes, tonturas e/ou náuseas, dores articulares migratórias, diminuição do apetite e tosse. “Para facilitar o diagnóstico, foi estabelecido critério que prevê a persistência de quatro ou mais desses sintomas por período superior a seis meses”, explica a médica Jane Corona, especialista em Nutrologia, membro da Academia de Ciências de Nova Iorque e da American Association for the Advancement of Science, e autora do livro *Fadiga Crônica* (DP&A editora - 2000).

A médica reforça que a síndrome está relacionada ao sistema imunológico, que por sua vez tem relação com o sistema endócrino e com o cérebro, o que forma um círculo vicioso que pode afetar glândulas endócrinas e tireoidais. “O sistema imune é dinâmico e altamente complexo, e tem de reconhecer, neutralizar e destruir vírus, bactérias, toxinas e qualquer agente considerado estranho para o organismo”, lembra a especialista, ao enfatizar que tanto sistema imune quanto cérebro se comunicam por meio de substâncias químicas. Quando submetidos a situações de estresse, esses dois sistemas podem responder com mudanças de comportamento que estariam relacionadas aos sintomas da SFC. “Pode ser, por exemplo, excesso de cortisol liberado pela glândula supra-renal e que vai direto para a circulação, com efeito imunodepressor”, justifica a médica.

Cyro Masci, psiquiatra e médico ortomolecular, acrescenta que a fadiga crônica não deve ser confundida com cansaço crônico, provocado por excesso de trabalho ou estresse, embora alguns casos de SFC possam ser iniciados dessa forma. “A fadiga é, muitas vezes, desencadeada por estresse porque todas as situações que colocam o organismo em es-

# ■ Probióticos

tado de alerta e exigem uma autoregulação podem desencadear uma série de doenças em pessoas predispostas, inclusive a SFC”, orienta. O especialista ressalta, porém, que o organismo deve ter condições de se autoregular e os indivíduos que desenvolvem a SFC podem estar com essa capacidade de autoregulação comprometida. A questão mais controversa é descobrir porque o organismo não consegue voltar ao estado de normalidade. “É aí que entram os probióticos”, sentencia Cyro Masci.

**Efeito protetor** – Não é novidade que o intestino humano é o principal fator para a imunidade do organismo, porque é por esse órgão que passam todos os nutrientes necessários para manter o corpo saudável. “O intestino produz 90% de toda serotonina do organismo, que é importante até para que o cérebro funcione bem. A microbiota intestinal é a base da imunidade”, enfatiza a médica Jane Corona. Composto de 100 trilhões de bactérias, o intestino humano também abriga inúmeros microrganismos patogênicos, que podem provocar doenças se estiverem em maior quantidade



Cyro Masci

que as bactérias benéficas. “Com o estresse e a falta de alimentação correta, especialmente fibras, pode acontecer um esgarçamento do tecido que campeia as vilosidades do intestino, responsáveis pela absorção de nutrientes e pela proteção contra a entrada de substâncias tóxicas e metais da microbiota intestinal”, explica o médico Cyro Masci.

Outros fatores que contribuem para o desequilíbrio da microbiota são uso indiscriminado de antibióticos, antiinflamatórios, hormônios e antiácidos, a presença de exotoxinas – substâncias químicas encontradas nos alimentos –, endotoxinas – provenientes do metabolismo de alguns alimentos ou do metabolismo dos microrganismos que habitam o intestino –, e a ingestão de alimentos com baixo valor nutritivo, como carboidratos simples e gorduras. Para manter a microbiota saudável, além de dieta composta de alimentos ricos em aminoácidos, ácidos graxos essenciais do tipo ômega 3 e 6, ferro, cálcio, magnésio, zinco, selênio e todas as vitaminas, os médicos indicam o uso constante de probióticos.

“Os probióticos são grandes aliados do intestino e, conseqüentemente, ajudam no combate da fadiga crônica porque possibilitam a reposição da microbiota e o aumento da permeabilidade intestinal, fatores fundamentais para estimular o mecanismo de autoregulação do organismo”, define Cyro Masci. A médica Jane Corona complementa que quando um indivíduo faz o reflorestamento da microbiota com lactobacilos está ajudando a aumentar a imunidade porque vai normalizar as fezes, digerir melhor os restos alimentares e regularizar o trânsito intestinal. “Os lactobacilos produzem ácidos graxos de cadeia curta que dão energia e produzem antibióticos naturais, melhoram os níveis de colesterol e triglicerídeos e têm efeito anticancerígeno. São verdadeiros mensageiros de defesa”, resume a especialista.

## L. casei Shir sistema imu

Inúmeros estudos desenvolvidos no Instituto Central de Pesquisas da Yakult, no Japão, indicam para a ação positiva do *Lactobacillus casei Shirota* para a manutenção da saúde e a prevenção de várias doenças, especialmente porque a cepa estimula o sistema imune. Um desses estudos foi realizado de forma inédita sob a supervisão do médico Kô Onomura, do Departamento de Imunologia da Faculdade de Medicina da Universidade de Juntendô, em 2003, e demonstrou que as células do sistema imunológico ficam mais resistentes com a ação da cepa *casei Shirota*. Os cientistas observaram o interior da placa de Peyer, considerada a primeira barreira imunológica do organismo. Localizada no intestino delgado, a placa de Peyer tem condições de reconhecer as bactérias benéficas e maléficas, é cercada de vilosidades e preenchida por células imunológicas.

Pela primeira vez na história, cientistas conseguiram obter as imagens das células do sistema imunológico em ação. Para observar o interior da placa, foram utilizados raios laser e cortes em seqüência a partir da ala superficial, e as imagens foram seqüenciadas, sobrepostas e rotacionadas possibilitando a constatação de que os *Lactobacillus casei Shirota* chegaram ao interior da placa e entraram em contato com as células imunológicas. Essas células, em contato com o *Lactobacillus casei Shirota*, transmitiram informações para outras células imunológicas e estimularam sua ação. Ativadas pelos *Lactobacillus casei Shirota*, as células imunológicas entraram nos canais linfáticos – rede de defesa imunológica distribuída por todo o organismo – e estimularam diversos tipos de

# ota estimula nológico

células do sistema imune que lutam contra doenças, como os macrófagos e as NK.

Os cientistas também analisaram o comportamento dos macrófagos diante da *Candida albicans*, fungo que está presente na microbiota vaginal e é o agente causador da candidíase ou monilíase, manifestada quando há queda de imunidade e distúrbios no organismo feminino. Durante a 'batalha', os macrófagos fagocitam os invasores e os cientistas observaram que, potencializados pelo *Lactobacillus casei Shirota*, os macrófagos fagocitaram mais *Candida albicans*. Os pesquisadores também avaliaram o comportamento das células NK e descobriram que a presença do *Lactobacillus casei Shirota* estimula essas células e aumenta a capacidade de resistência do organismo.

**Câncer** – A literatura indica que os seres humanos produzem cerca de seis mil células cancerígenas todos os dias e as células NK precisam estar sempre atentas para identificar e eliminar esses inimigos. No estudo realizado em 2003, os cientistas também avaliaram a ação das NK e constataram que, potencializadas pela ação do *Lactobacillus casei Shirota*, essas células ficaram mais resistentes, 'grudaram' na célula cancerígena e a perseguiram ativamente até conseguir romper a membrana e eliminá-la. Com isso, os pesquisadores acreditam ter demonstrado que a presença de *Lactobacillus casei Shirota* eleva a atividade das células NK, o que colabora para a prevenção do câncer.

Outro estudo sobre a ação do *Lactobacillus casei Shirota* sobre o câncer foi desenvolvido pelo Ministério do Trabalho e Bem Estar Social do Japão junto

com o Centro de Doenças do Adulto da província de Osaka, sob a coordenação do médico Hideki Ishikawa. O trabalho, chamado de 'Experimento de prevenção da reincidência de câncer de cólon junto ao grupo de alto risco', envolveu 400 pacientes, acompanhados por nove anos e que manifestaram mais de dois tumores do intestino grosso – os tumores de intestino tendem a reaparecer, mesmo depois de serem extirpados, com probabilidade de 60% em um prazo de dois anos. Os pacientes que ingeriram a cepa *casei Shirota* tiveram redução de 2/3 na evolução do estado pré-cancerígeno de tumores de alta malignidade.

Segundo o pesquisador Hideki Ishikawa, o fato de se conseguir controlar a incidência de adenomas de alta malignidade



em mais da metade dos casos se deve à fixação, ainda que temporária, dos lactobacilos ingeridos, que passaram a produzir ácido láctico no intestino grosso. O resultado da utilização da cepa durante o período do experimento só se manifestou a partir do segundo ano de uso, enquanto que no quarto ano o efeito se tornou definitivo. "Os pacientes que apresentaram pólipos de tumor, como os adenomas, têm facilidade de formar câncer do cólon. Por isso, recomendamos a ingestão de lactobacilos como medida preventiva", orienta o pesquisador.