

NOSSAS BACTÉRIAS DE ESTIMAÇÃO!

Você sabia que, quando nascemos, nosso corpo está praticamente livre de microorganismos? E que um adulto tem um número de células microbianas quase 10 vezes maior que suas próprias células?

O interessante é que um bebê só começa a ter contato com outros seres microscópicos a partir do nascimento e vem da mãe a “doação” das primeiras bactérias. Você deve estar se perguntando: “Nossa, justamente a nossa mãe é a primeira pessoa a nos contaminar?”

Mas, nesse caso, isso não é ruim, porque os microorganismos auxiliam nosso corpo em diferentes atividades do dia a dia, como na digestão de certos alimentos que não teríamos capacidade de utilizar como nutrientes sem as bactérias.

A população de bactérias que vive em nosso intestino – e que antes era chamada de “flora intestinal” – agora recebeu o nome de “microbiota intestinal”. Essa microbiota é o conjunto de microorganismos que, ao longo da vida, adquirimos do meio ambiente e que se fixa em diferentes partes de nosso corpo, principalmente na pele e nos intestinos.

As bactérias da microbiota vivem em harmonia com o corpo humano e, além de auxiliarem em sua nutrição, também ajudam a protegê-lo. Um bom exemplo disso é a microbiota que forma uma camada protetora da pele, impedindo que outros tipos de bactérias se fixem, reproduzam e proliferem nela, prejudicando nosso corpo.

A partir de agora, quando você pensar em bactérias, lembre-se que elas não causam apenas doenças. Existem bactérias de estimação, que são companheiras por toda a vida e ajudam você a ter uma boa saúde!

Texto originalmente escrito por Horácio Antônio Rodrigues para o programa Na Onda da Vida, da Rádio UFMG Educativa, e adaptado por Gustavo Santos.