



DESVENDANDO NOSSO INTERIOR

O que é, o que é: uma coisa que só você pode fazer por si mesmo e da qual nenhum animal está livre? Sim, você pode torcer o nariz ou até achar engraçado, mas estamos falando do cocô para apresentar uma ciência que o estuda: a coprologia.

Apesar de existirem certos tabus para se tratar do tema, a saúde intestinal é muito importante e pode revelar diversas coisas sobre nosso corpo e nossos hábitos. Afinal, nosso corpo é um organismo que, para se manter bem, precisa que todos os sistemas funcionem corretamente, inclusive o digestório!

Todo mundo sabe que aquilo que expelimos no vaso está relacionado com o que comemos. Mas o que nem todos sabem é que o cocô pode informar outras coisas. As fezes, em geral, são compostas de uma grande parte de água, o que influencia na sua consistência. Quanto menos água elas tiverem, mais duras serão. Além disso, o cocô carrega os restos de alimentos já mencionados anteriormente e, ainda, bactérias mortas e muco intestinal, que ajuda na sua passagem para fora do corpo.

Os coprologistas conseguem definir os variados tipos de fezes humanas e dar significado a cada tipo. Um exemplo disso são as diferentes cores de cocô que podem existir. Essa variação de cor pode estar relacionada tanto com os corantes dos alimentos coloridos que ingerimos, quanto com doenças e carências de nosso organismo.

O comportamento de nosso intestino e a aparência de nossas fezes também podem revelar o estado psicológico no qual nos encontramos. Quem é que nunca “travou” em uma viagem ou quando está estressado?

Prestar atenção ao corpo é muito importante, pois permite ter uma melhor noção sobre o que se passa dentro da gente e talvez até decifrar um possível pedido de socorro do organismo.

Texto originalmente escrito por Enise Silva para o programa Na Onda da Vida, da **Rádio UFMG Educativa FM 104,5** e adaptado por Catarina Barata e Adlane Vilas-Boas.