

Explicação porque engordamos!

O intestino delgado é a parte mais importante do nosso aparelho digestivo, mas ninguém lhe presta a devida atenção!

Por Manuel Luciano da Silva, Médico

Todas as pessoa sabem muito bem qual é o princípio e o fim do nosso tubo digestivo. A primeira parte é a boca e a parte final é o ânus. Mas a grande maioria da humanidade não sabe—nem quer saber – quais são as outras partes, nem quais as funções vitais durante as várias fases fisiológicas da nossa digestão.

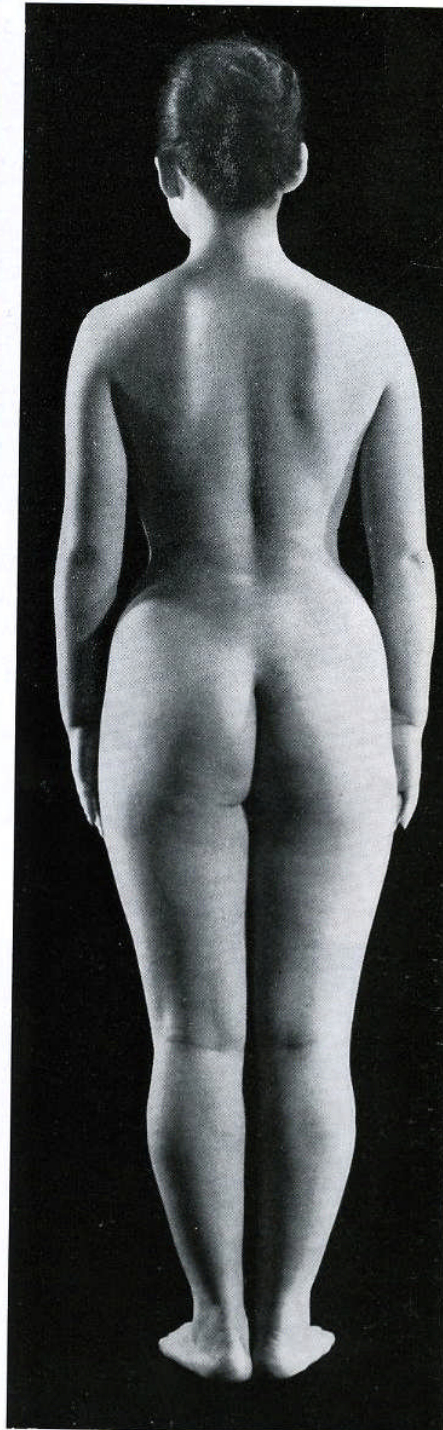
De tantos livros que existem a respeito da Anatomia Humana consideramos uma verdadeira obra prima, o atlas publicado pelo Professor japonês, Dr. Chihico Yokochi, intitulado “The Human Body” (‘O Corpo Humano’, editado pela University Park Press, Chamber Building, Baltimore, Maryland, 21202, U. S. A.). Com fotografias coloridas magníficas descreve-nos numa forma original e impressionante as várias partes do nosso aparelho digestivo. Aqui está a Informação bombástica e anatômica como o mestre japonês nos ensina:

(1) Primeiro diz-nos que a extensão do nosso tubo digestivo da boca até ao ânus tem um comprimento igual a SETE vezes a ALTURA de cada pessoa!

(2) Segundo, o nosso intestino delgado tem um comprimento CINCO vezes a ALTURA de cada pessoa!

The length of the digestive tract

(as compared with the height of the human body)



1. tongue 2. esophagus 3. stomach 4. duodenum 5. pancreas 6. jejunum 7. ileum
8. cecum and appendix 9. colon 10. rectum 11. anus

**Compare o comprimento do aparelho digestivo com a altura da pessoa.
Notar o comprimento do intestino delgado!**

Intestino Delgado

Porque que é que a Natureza nos deu um intestino delgado CINCO vezes a altura de cada pessoa? Qual é a função vital para um comprimento tão longo?

Para já o nome de 'intestino delgado' está errado. Não devia ser intestino delgado, mas sim INTESTINO COMPRIDO. Em inglês a ofensa ainda é maior: Chama-se "small intestine" quando devia ser "THE LONGEST INTESTINE".

O Professor Yokochi divide o tubo digestivo em três partes:

(1) A primeira parte vai desde a boca até à saída do estômago.

(2) A segunda parte é composta pelo duodeno, jejuno e íleo.

(3) A terceira parte é o intestino grosso ou colon em forma de um "U" invertido, compreendendo o colon ascendente, o colon transversal, o colon descendente e o colon sigmóide até ao ânus.

Descrição das partes do intestino delgado

(A) - O duodeno é a primeira parte do intestino delgado. É chamado duodeno porque tem um comprimento de doze polegadas. Duodeno em latim quer dizer "doze dedos". Começa logo a seguir à válvula de saída do estômago que se chama "piloro", cujo significado em latim é "porteiro". O duodeno tem o feitio dum chouriço com o formato da letra "C".

(B) - O jejuno segue ao duodeno e quer dizer "jejum". Porquê? Porque os antigos observaram que nos cadáveres esta parte do intestino delgado apresentava-se sempre vazia ou em jejum, daí a origem do seu nome... O jejuno tem um comprimento em média de QUINZE pés.

(C) - O íleo é a parte terminal do intestino delgado e o seu nome em latim significa mesmo "parte final" do intestino delgado. O íleo tem um comprimento de DEZ pés, perfazendo com o jejuno um total de VINTE E CINCO pés de comprimento!

Jejuno milagroso

O jejuno é a parte mais milagrosa de todo o nosso tubo digestivo. É também o mais humilde e abnegado. Todos os alimentos que comemos têm grandes variedades de bactérias, mas estas são destruídas pelo ácido clorídrico do estômago. O jejuno é a parte do intestino que tem menos bactérias, que está menos sujeito a tumores e aquele que deita menos foguetes comparado com o intestino grosso... Todas as outras partes do nosso tubo digestivo estão sujeitas a tumores malignos, como a boca, esófago, estômago e intestino grosso ou colon!

É no jejuno que se dão as acções metabólicas essenciais dos vários fermentos produzidos pelo pâncreas, pelos milhões de células da mucosa do intestino delgado, os quais com a ajuda dos efeitos misturadores ou emulsionantes da biliar, transformam os vários alimentos em partículas microscópicas para poderem atravessar as paredes do jejuno e entrarem na circulação geral quando são absorvidos.

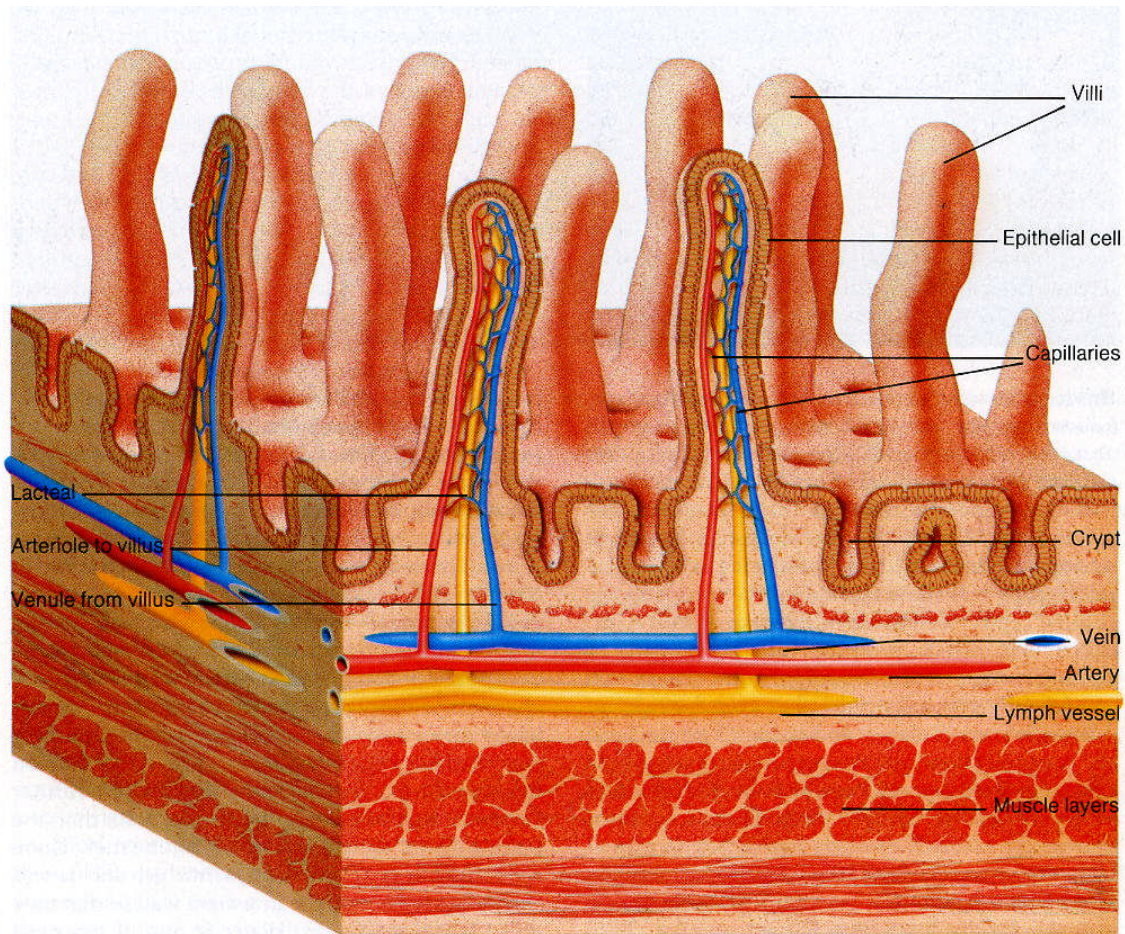
Campo de ténis dentro da barriga

É na mucosa ou seja na parte interna do jejuno que está o segredo de toda a nossa digestão. Para compreendermos bem todo o mecanismo deste fenómeno temos que analisar pormenorizadamente a anatomia microscópica desta camada interna ou mucosa do jejuno.

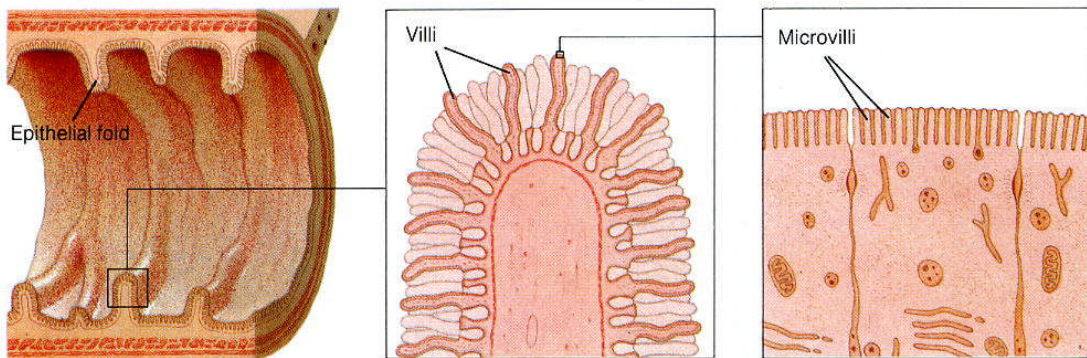
Se o nosso intestino delgado tem o comprimento de mais de 25 pés é como se tivéssemos dentro da nossa barriga uma mangueira de 25 pés para podermos regar os vegetais, as árvores de frutas e a relva no quintal.

A medida média do lúmen ou espaço vazio dentro do jejuno é de 3 a 3.5 centímetros de diâmetro e no íleo um pouco menor ou seja de 2.5 centímetros. Mas a mucosa, ou seja o tapete interno do jejuno, é composta por pregas com milhões de velosidades (vili ou ‘pelos’) semelhantes a “dedos” microscópicos. Estas velosidades ou “dedos” têm o tamanho de 0.5 a 1.5 milímetros. O jejuno possui o número incrível de mais de QUATRO MILHÕES de velosidades ou “dedos”. É através destas velosidades que as partículas microscópicas dos alimentos tais como proteínas, gorduras, açúcares, vitaminas e minerais são reabsorvidos para poderem entrar na nossa circulação geral. Estas velosidades têm nervos, artérias e veias pequeníssimas e até uns canais especiais chamados linfáticos para transportar as gorduras. Mais curioso ainda é que cada velosidade ou “dedo” está coberto por mais milhões de velosidades pequeníssimas ou “dedinhos’ ainda mais microscópicos. Tudo isto tem por finalidade aumentar a área total de reabsorção dentro do Jejuno, criando assim uma superfície equivalente a trezentas jardas quadradas ou seja maior do que a área total dum campo de ténis dentro da nossa barriga!!

É nesta área fenomenal do jejuno que se dá a selecção meticulosa para a reabsorção das várias partículas microscópicas dos alimentos. Mas o mais importante de tudo isto é sabermos que as várias velosidades ou “dedos” determinam a VELOCIDADE com que os vários alimentos podem entrar na nossa circulação!!!



Mucosa do intestino delgado com os "villi" ou "dedos" para a reabsorção dos alimentos



Dedos

Dedos pequenos

Dedos pequeníssimos

Intestino delgado igual a uma auto-estrada

Para compreendermos melhor a viagem que os alimentos têm que percorrer dentro do nosso tubo digestivo, vamos comparar o nosso aparelho digestivo a uma auto-estrada. Assim, igual aos automóveis, -- os alimentos quando já são partículas microscópicas -- têm que pagar "PORTAGEM" para poderem ATRAVESSAR a mucosa do jejuno para serem reabsorvidos e seguirem viagem para a circulação sanguínea e linfática.

Devemos notar que no jejuno existem dois tipos de “portagens” ou reabsorção:

(A) – Rápida ou “verde” na qual os alimentos refinados seguem viagem sem parar.

(B) – Lenta para os alimentos não-refinados tornando a sua reabsorção mais lenta.

É na VELOCIDADE DE REABSORÇÃO dos alimentos ao nível da mucosa do Jejuno que está o SEGREDO da nossa saúde! Esta velocidade depende do TAMANHO das partículas alimentares. Quanto MAIS PEQUENAS forem as partículas MAIS rápida será a sua reabsorção. Quer isto dizer que todos os alimentos REFINADOS são absorvidos MAIS rapidamente. Isto é que FAZ MAL a nossa saúde.

Os alimentos refinados são maus para a nossa saúde

Os melhores exemplos de alimentos refinados são a farinha refinada e a polpa da batata. Quanto mais fina for a farinha, mais rapidamente será reabsorvida ao nível do intestino delgado. O mesmo acontece com a polpa das batatas porque a Natureza já a fez muito refinada. O que é que isto quer dizer? Quer dizer que com o pão refinado (e todos os alimentos feitos com farinha refinada), assim como as batatas entram facilmente na nossa circulação e logo na primeira hora da refeição o açúcar no nosso sangue vai subir acima do valor normal, obrigando a uma chamada da insulina, que por sua vez não queima o excesso do açúcar, mas transforma-o em GORDURA que depois vai ser armazenada nas ancas, na cintura e á volta da barriga fazendo com que a pessoa ganhe mais peso!

Mensagem Médica para não engordarmos !

Qual é a nossa mensagem médica final sobre a importância do intestino delgado? Muito simples. Evite todos os alimentos refinados ou então misture-os com os outros alimentos que sejam de reabsorção lenta, tais como vegetais, frutas e alimentos ricos em fibra. Desta maneira não vai engordar, nem terá prisão de ventre. Sentir-se-á muito mais saudável e viverá muitos mais anos de vida. Boa sorte!

Para mais pormenores sobre os vários alimentos que não são refinados e que não causam aumento do açúcar no sangue, leia este artigo na Internet:

<http://www.dightonrock.com/glycemicindex-new.htm>