“Toda a saúde começa no intestino”. A célebre afirmação atribuída a Hipócrates, há mais de dois mil anos, encontra hoje um sólido respaldo científico. Num momento em que as doenças digestivas afetam milhões de pessoas em todo o mundo, cresce a consciência de que o sistema digestivo desempenha um papel muito mais abrangente do que simplesmente processar alimentos. Ele influencia a imunidade, o metabolismo, a saúde mental, o envelhecimento saudável e a qualidade de vida. Em Portugal, estima-se que um em cada três cidadãos sofra de alguma doença do sistema digestivo, enquanto, globalmente, cerca de 20% da população apresenta algum tipo de perturbação intestinal, demonstrando a magnitude deste desafio de saúde pública.

O sistema digestivo constitui uma das estruturas biológicas mais complexas do organismo humano. Para além da digestão e absorção de nutrientes, alberga cerca de 70% das células do sistema imunitário e uma comunidade extraordinária de microrganismos conhecida como microbiota intestinal. Segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2025), a manutenção da saúde digestiva é atualmente considerada um dos pilares fundamentais da prevenção de doenças crónicas e da promoção do bem-estar global.

Nos últimos anos, a investigação científica revolucionou a compreensão do papel do intestino na saúde humana. O que anteriormente era visto apenas como um órgão responsável pela digestão passou a ser reconhecido como um verdadeiro centro regulador de múltiplas funções fisiológicas. Estudos recentes demonstram que a microbiota intestinal influencia diretamente processos metabólicos, imunológicos, neurológicos e até emocionais (Cryan et al., 2025).

O denominado eixo intestino-cérebro tornou-se uma das áreas mais promissoras da investigação biomédica. Esta rede de comunicação bidirecional permite que alterações intestinais influenciem o funcionamento cerebral e vice-versa. Segundo Mayer (2025), alterações da microbiota intestinal estão associadas a maior risco de ansiedade, depressão, stress crónico e défices cognitivos. Esta descoberta reforça a ideia de que uma digestão saudável não beneficia apenas o corpo, mas também a mente.

Entre as doenças digestivas mais frequentes encontram-se a síndrome do intestino irritável, a doença do refluxo gastroesofágico, a doença inflamatória intestinal, a obstipação crónica, as intolerâncias alimentares e diversas patologias hepáticas. Embora muitas destas condições não sejam fatais, podem comprometer significativamente a qualidade de vida,

afetando o bem-estar físico, psicológico e social dos indivíduos. Segundo a United European Gastroenterology (UEG, 2025), as doenças digestivas representam uma das principais causas de absentismo laboral e utilização dos serviços de saúde na Europa.

A alimentação desempenha um papel central na saúde intestinal. O aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares, gorduras saturadas e aditivos artificiais tem sido associado a alterações negativas da microbiota intestinal. Em contrapartida, dietas ricas em fibras, frutas, legumes, cereais integrais e alimentos fermentados promovem uma maior diversidade microbiana, considerada um marcador de saúde digestiva (European Society for Clinical Nutrition and Metabolism [ESPEN], 2025).

A fibra alimentar merece especial destaque. Embora frequentemente negligenciada, constitui um dos nutrientes mais importantes para o funcionamento intestinal adequado. As fibras servem de alimento para as bactérias benéficas do intestino, favorecendo a produção de substâncias anti-inflamatórias e contribuindo para a integridade da barreira intestinal. Segundo Valdes et al. (2025), uma ingestão adequada de fibra está associada à redução do risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidade e cancro colorretal.

A hidratação representa outro fator essencial. A ingestão insuficiente de líquidos pode comprometer o trânsito intestinal e favorecer episódios de obstipação. Paralelamente, a prática regular de atividade física contribui para a motilidade intestinal, reduzindo o risco de diversas perturbações digestivas. A evidência científica demonstra que estilos de vida ativos promovem uma microbiota mais diversificada e resiliente (WHO, 2025).

O stress constitui igualmente um dos grandes inimigos da saúde digestiva. A vida moderna caracteriza-se frequentemente por ritmos acelerados, exigências profissionais elevadas e reduzidos períodos de descanso. Esta realidade tem impacto direto sobre o sistema gastrointestinal. O aumento da produção de hormonas relacionadas com o stress pode alterar a motilidade intestinal, aumentar a permeabilidade da mucosa e favorecer processos inflamatórios. Segundo Cryan et al. (2025), a gestão adequada do stress deve ser considerada parte integrante da promoção da saúde digestiva.

O envelhecimento populacional acrescenta novos desafios. À medida que a esperança média de vida aumenta, cresce também a prevalência de doenças digestivas associadas ao envelhecimento. Alterações fisiológicas do trato gastrointestinal, utilização de múltiplos medicamentos e alterações dos hábitos alimentares podem contribuir para o aparecimento

de problemas digestivos nos idosos. Neste contexto, a promoção da saúde digestiva assume particular relevância na preservação da autonomia e da qualidade de vida das pessoas mais velhas.

A prevenção continua a ser a estratégia mais eficaz. A realização de rastreios adequados, a adoção de hábitos alimentares saudáveis, a prática regular de exercício físico e a procura atempada de cuidados de saúde perante sintomas persistentes podem reduzir significativamente o impacto das doenças digestivas. O cancro colorretal, por exemplo, continua a ser uma das principais causas de mortalidade oncológica, mas apresenta elevadas taxas de sucesso terapêutico quando diagnosticado precocemente (European Cancer Organisation, 2025).

Os profissionais de saúde desempenham um papel fundamental neste processo. A educação para a saúde, a promoção de estilos de vida saudáveis e a capacitação das pessoas para reconhecer sinais de alerta constituem intervenções essenciais para melhorar a literacia digestiva da população. A enfermagem, em particular, assume uma posição privilegiada na prevenção, acompanhamento e educação dos cidadãos relativamente aos cuidados necessários para manter uma boa saúde gastrointestinal.

Paralelamente, a investigação científica continua a revelar novas possibilidades terapêuticas. O desenvolvimento de probióticos personalizados, intervenções nutricionais dirigidas à microbiota e abordagens inovadoras de medicina de precisão abrem perspetivas promissoras para o futuro. A crescente compreensão das interações entre microbiota, sistema imunitário e metabolismo poderá transformar significativamente a prevenção e o tratamento de múltiplas doenças nos próximos anos.

Mais do que um simples sistema responsável pela digestão, o intestino é hoje reconhecido como um verdadeiro regulador da saúde humana. Cada refeição, cada hábito de vida e cada escolha diária influenciam diretamente este complexo ecossistema interno que sustenta funções essenciais ao equilíbrio do organismo.

Cuidar da saúde digestiva é investir na saúde global. É proteger a imunidade, promover o bem-estar mental, prevenir doenças crónicas e melhorar a qualidade de vida. Num mundo onde as doenças digestivas afetam milhões de pessoas, compreender a importância do intestino torna-se um passo fundamental para construir sociedades mais saudáveis, resilientes e conscientes da profunda ligação entre alimentação, estilo de vida e saúde.

Referências Bibliográficas

Cryan, J. F., O’Riordan, K. J., Cowan, C. S. M., et al. (2025). The microbiota-gut-brain axis: New developments and future perspectives. Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology, 22(3), 145–162.

European Cancer Organisation. (2025). Colorectal Cancer Prevention and Early Detection Report. ECO.

European Society for Clinical Nutrition and Metabolism. (2025). Nutrition and Gut Health Guidelines. ESPEN.

Mayer, E. A. (2025). The Mind-Gut Connection: Updated Scientific Perspectives. HarperCollins.

United European Gastroenterology. (2025). Digestive Health Report Europe 2025. UEG.

Valdes, A. M., Walter, J., Segal, E., & Spector, T. D. (2025). Role of the gut microbiota in nutrition and health. BMJ, 388, e081245.

World Health Organization. (2025). Global Digestive Health Strategy 2025–2030. WHO