

# O Eixo Intestino-Cérebro: A Comunicação Vagal e os Psicobióticos (Reflexão Clínica 2024)

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 12/01/2024

Análise neuroquímica e clínica pelo Dr. Cristiano Ricardo (Farmacêutico-Bioquímico) sobre o eixo intestino-cérebro: a comunicação vagal e os psicobióticos e a saúde mental integrativa.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://dr.cristianoricardo.com/post/o-eixo-intestino-cerebro-a-comunicacao-vagal-e-os-psicobioticos-2024-01-12>

O trato gastrointestinal possui cerca de 500 milhões de neurônios próprios (Sistema Nervoso Entérico) e dialoga ininterruptamente com os centros emocionais cerebrais através do Nervo Vago e de metabólitos bacterianos.

## O Nervo Vago: cabo de fibra óptica bidirecional

Cerca de 80% a 90% das fibras do nervo vago são aferentes, ou seja, levam informações do intestino para o tronco encefálico e amígdala, e não o inverso.

## Ácidos Graxos de Cadeia Curta (AGCC)

Bactérias intestinais fermentam fibras solúveis gerando Butirato, Acetato e Propionato. O butirato atua como inibidor de desacetilases de histonas (HDAC), estimulando a síntese de BDNF no cérebro.

## Visão Clínica do Dr. Cristiano

Certas cepas bacterianas específicas (como *Lactobacillus helveticus* e *Bifidobacterium longum*) demonstram em ensaios clínicos capacidade de reduzir o cortisol matinal e atenuar a percepção subjetiva de ansiedade.

Consultório Farmacêutico Clínico — Dr. Cristiano Ricardo

Farmacêutico-Bioquímico · Neuroquímica, Farmacologia e Saúde Mental · Publicação de 12/01/2024 às 02:14.

Conteúdo informativo baseado em evidências científicas. Para diagnóstico e prescrição individualizada, consulte sempre seu médico e farmacêutico de confiança.