



Intestí permeable, què vol dir i com millorar-ho?

L'intestí permeable passa quan substàncies com **bacteris** i **toxines** entren a la sang i s'inflama l'intestí. Les toxines i els bacteris poden entrar quan l'intestí està molt **porós**.

Aquesta inflamació es diu síndrome de l'intestí permeable. Es pot evitar si menges bé i portes una vida saludable.

L'intestí és molt important en la digestió per agafar els **nutrients** que necessita el nostre cos i per protegir-lo de malalties.

L'intestí té dues parts: l'intestí prim i l'intestí gros.

- L'intestí prim talla els aliments i deixa passar els nutrients a la sang a través de petits forats que hi ha a l'intestí.
- L'intestí gros agafa aigua i **sals minerals**, forma i elimina les restes del menjar i conserva els bacteris bons, que ens ajuden a protegir-nos de malalties.

Toxines: substàncies tòxiques que poden ser dolentes per al cos i causar problemes de salut.

Bacteri: són com petits éssers vius que poden estar a molts llocs diferents. Algunes bactèries són bones per al cos, però altres poden fer mal i causar malalties.

Porós: una cosa porosa vol dir que té molts petits forats on altres coses poden entrar o sortir fàcilment. Com si fos una esponja.

Nutrients: són substàncies que necessita el teu cos per funcionar bé.

Sals minerals: estan als aliments. Són com els ingredients bàsics que necessitem el nostre cos per funcionar bé. Exemples: el calci, que ajuda als ossos o el potassi, que és bo per als músculs.

La paret de l'intestí protegeix el nostre cos de les malalties i infeccions.

La paret de l'intestí bloqueja el pas de les substàncies dolentes, però quan algunes passen es diu que tenim “intestí permeable”. Això pot causar problemes de salut i inflamacions.

Factors de risc

Algunes causes que augmenten la possibilitat de tenir “intestí permeable”:

- Mala alimentació
- Falta de son
- Estar exposats a toxines. Això pot passar amb medicaments, contaminació o per menjar aliments caducats.
- Prendre molts medicaments que fan malbé el **sistema digestiu**
- Infeccions a l'intestí
- Malalties inflamatòries i **autoimmunes**.

Aquestes accions també poden causar al·lèrgies, **malalties autoimmunitàries** o problemes de digestió.

Sistema digestiu: són tots els òrgans que ajuden a descomposar els aliments que mengem i es queden amb els nutrients que necessita el nostre cos. El sistema digestiu està format, per exemple, per la boca, l'estómac i els intestins.

Autoimmune: quan les defenses del teu cos, que serveixen per protegir-te de malalties, t'ataquen.

Malaltia autoimmunitària: és quan les defenses del teu cos, comencen a atacar a les teves cèl·lules per error.

Síntomes d'alerta

- Inflamació
- Gasos
- Diarrea
- Restrenyiment
- Dolor abdominal
- Cansament
- Mal de cap
- Inflamació a la pell
- Dolors a les **articulacions** i als músculs
- Al·lèrgies a aliments

Per prevenir aquests símptomes cal seguir una dieta equilibrada, no menjar molts **aliments processats**, fer exercici i gestionar l'estrès.

Articulacions: són parts del nostre cos que serveixen per connectar els ossos entre ells.

Aliments processats: són aliments que han estat canviats de la seva forma original. Per exemple: formatge, pa, iogurt i pernil salat.

Article de la revista Veritas 159 (secció Salut) adaptat a Lectura Fàcil.

Validat per: Anamaria Montero, Dani de la Riva i Laia Pedrón.

Adaptat i dinamitzat per: Sandra Sanz

(TEB 100% capaços)

Tots els processos d'adaptació i validació es realitzen conforme amb la Norma UNE 153101:2018 de lectura fàcil, d'acord amb els estàndards d'Easy tone Read d'Inclusion Europe. La validació està feta per persones amb discapacitat intel·lectual, que compten amb els suports necessaris per a portar a terme la tasca. Així mateix, tant la formació com l'adaptació i la validació, disposen d'un sistema de Gestió de la qualitat certificat per Lloyd's Register Quality Assurance, segons la norma ISO 9001:2015.

