

1.000 000 000 000 000 !

Leia bem: mil milhões de milhões; em português escrito, mil bilhões. Mas mil bilhões de quê?

De bactérias que neste preciso momento, mais milhões menos milhões, estão a viver no tubo digestivo do leitor a expensas dum milhão de comida que escaparam à digestão e foi passado para o intestino grosso, onde elas vivem quase todas.

O número de bactéria intestinal é superior ao número de células do nosso organismo; por dia, nascem mais insetos no tubo digestivo do que células vivas no nosso corpo. Se tantas, porque é possível esta tal quantidade por um lado e por outro da vida conseguem a sobrevivência da bactéria.

O leite nasce com naturalmente mas logo à primeira mamada começa a desenvolver uma flora bacteriana especializada para desenvolver os níveis <sup>de lactose</sup> de lactose (o açúcar de leite), de proteínas e gordura.

Quanto a alimentação láctea a bactéria predominante são as bactérias lácticas (que actualmente são utilizadas para preparar um leite fermentado semelhante ao iogurte, designado convenientemente por "bio") mas a complexidade de flora intestinal aumenta à medida que a alimentação se diversifica. No adulto, contam-se com 400 variedades diferentes de bactérias intestinais; umas vivem agarradas às paredes do intestino, outras no sero das células e outras no conteúdo intestinal.

Papel funcional de flora intestinal? Depende do interfere no estado nutricional para o bem e para o mal.

Das ações, entre outras, são: proteger contra infecções, melhorar a capacidade de defesa, produzir vitaminas, produzir ~~nutrimentos~~ <sup>vitaminas e aminoácidos</sup> ~~aparecidos~~ <sup>e aminoácidos</sup> e partir de

