

TMAO Zero e a Revolução da Microbiota — A Vantagem Protetora Intestinal — Perspectiva Bioquímica 2025

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 09/12/2025

Análise crítica, bioquímica e clínica pelo farmacêutico-bioquímico Cristiano Ricardo sobre tmao zero e a revolução da microbiota: a vantagem protetora intestinal, ponderando vantagens comprovadas e desvantagens a contornar.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianoricardo.com/post/tmao-zero-e-a-revolucao-da-microbiota-a-vantagem-protetora-intestinal-2025-12-09>

Bactérias intestinais de indivíduos carnívoros metabolizam colina e carnitina gerando trimetilamina (TMA), que o fígado oxida em TMAO, um potente promotor de infarto e placas ateroscleróticas.

Vantagem: Veganos praticamente não produzem TMAO

Estudos demonstram que, mesmo ao ingerir uma refeição teste com carnitina, a microbiota de um vegano não possui as espécies bacterianas capazes de gerar TMA, conferindo blindagem endotelial natural.

Vantagem da barreira mucosa enriquecida por butirato

A alta fermentação de fibras preserva as junções celulares intestinais, reduzindo a endotoxemia metabólica e inflamações crônicas.

Parecer Clínico do Farmacêutico-Bioquímico

Essa alteração no ecossistema bacteriano é um dos pilares que explicam a menor incidência de doenças cardiovasculares e câncer colorretal em populações estritamente vegetarianas.

Consultoria Farmacêutica em Nutrição Vegetal — Cristiano Ricardo

Farmacêutico-Bioquímico · Farmacologia Clínica, Fitoquímica e Nutrição Baseada em Evidências

· Publicação de 09/12/2025 às 01:22.

Conteúdo educativo baseado em dados científicos. A transição e a manutenção de uma alimentação vegana exigem planejamento bioquímico e monitoramento laboratorial periódico.