

Trabalho apresentado no 25º CBCENF

Título: MICROBIOTA INTESTINAL E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: A COMBINAÇÃO ESSENCIAL PARA UMA BOA SAÚDE

Relatoria: Teresa Noêmia Gomes de Vasconcelos
Cicero Emanuel Alves Leite

Autores: Maria Vitória Gonçalves de Vasconcelos
Ana beatriz da Silva Soares
Jeffany Alves Ferreira

Modalidade: Pôster

Área: Formação, Educação e Gestão em Enfermagem

Tipo: Pesquisa

Resumo:

Introdução: Desde o nascimento, o corpo humano se desenvolve para viabilizar a vida e manter-se funcional. Enquanto isso, ao nível microscópico, no intestino ocorre uma situação similar para a formação da microbiota intestinal por simbiose. Cerca de 100 trilhões de microrganismos habitam o sistema gastrointestinal e elencam funções importantes para a saúde, como a recuperação de energia e nutrientes na forma de ácidos graxos de cadeia curta (AGCC), regulação do sistema nervoso, possui funções tróficas, modula o sistema imunológico, absorve íons no ceco (Ca, Mg e Fe), produz vitaminas com a K e B12, entre outras. Por integrar o eixo microbiota-intestino-cérebro, o seu desarranjo (disbiose) está associado a diversas doenças e sofre variação da dieta, tipo de parto, higiene, entre outros.

Objetivo: Elencar a importância e tipo de alimentação para o estabelecimento e manutenção de uma microbiota intestinal saudável.

Metodologia: Trata-se de uma revisão bibliográfica realizada em agosto de 2023 nas bases de dados: Scielo, PUBMED, MEDLINE e BVS que teve por critérios de inclusão os artigos datados de 2000 a 2023 nos idiomas português, inglês e espanhol com os descritores em saúde: “microbiota”, “intestino” e “dieta”. Teve por critérios de exclusão os artigos que não se relacionavam diretamente com o objetivo proposto.

Discussão: O estado da microbiota intestinal indica a relação saúde/enfermidade em um indivíduo. Ao final da análise, dez artigos foram considerados aptos para o trabalho. A maioria dos artigos estudados apontam a importância de uma dieta saudável rica em alimentos prebióticos e probióticos na saúde da microbiota intestinal, pois previne e/ou auxilia no tratamento, em geral, de condições como obesidade e diabetes tipo 2. Uma alimentação desbalanceada, principalmente, rica em gorduras saturadas, açúcares refinados e com baixo teor de fibras de origem vegetal contribuem para o estabelecimento da disbiose, reduz a integridade da barreira intestinal e aumenta sua permeabilidade, altera a resposta imunológica e metabólica, além de diminuir o peristaltismo. Esses fatores provocam um estado pró-inflamatório que favorece a instalação de doenças desde digestivas a neoplásicas.

Conclusão: Uma dieta rica em prebióticos e probióticos é uma das aliadas para uma microbiota saudável. Afinal, a saúde do organismo depende de como está a nutrição de sua microbiota, sendo esta, a chave para uma vida com mais qualidade e longevidade.