

DISBIOSE INTESTINAL: A ATUAÇÃO DOS PRÉBIÓTICOS E PRÓBIÓTICOS NA MICROBIOTA INTESTINAL

Nathalia Loqueti, Tiago Borges Segantini Dos Santos, Leticia Aparecida Barufi Fernandes.

Resumo

A microbiota gastrointestinal humana consiste em um grupo de organismos que habitam o trato digestivo de maneira harmônica. Elas compõem um grupo metabólico complexo, tal qual um ecossistema, contendo diversas bactérias, vírus e eucariotas. Estes organismos interagem de maneira a se beneficiar simultaneamente com o organismo humano, fazendo com que ocorra uma manutenção nos sistemas motores, metabólicos e imunológicos, além dos processos de digestão e absorção. No presente trabalho, será demonstrada como a atuação dos prebióticos e probióticos na saúde da microbiota intestinal podem modificar o desequilíbrio causado pela disbiose intestinal, possibilitando uma melhora tanto para a prevenção quanto para tratamento do quadro. A metodologia utilizada para elaboração do trabalho se baseou por pesquisas de natureza exploratória, realizada a partir de revisão literária com relação a disbiose intestinal, relacionando-se com a microbiota intestinal e o uso de microrganismos e bactérias na sua regulação. Durante o desenvolvimento do trabalho foram considerados documentos com publicações mais recentes e revisadas, excluindo, conseqüentemente, informações ultrapassadas e desatualizadas sobre o devido assunto. As pesquisas apontaram que a regulação do intestino depende da ativação de uma microbiota estabelecida, que faz com que ela seja uma barreira primária contra os microorganismos maléficos, e potencializando a defesa do hospedeiro contra patógenos. A microbiota benéfica também trabalha na absorção de digestão de alimentos, produzindo ácidos graxos e proteínas para serem absorvidos e usados pelo hospedeiro. Ao introduzir alimentos que possuem dissacarídeos e monossacarídeos em excesso, a disbiose intestinal é ensejada, tornando-se um quadro que se agrava com o passar do tempo e podendo figurar em diversos outros quadros piores. A regulação das bactérias não é aleatória, sendo organizadas pelo próprio meio, que determina as suas concentrações nas regiões necessárias e convenientes à suas funções e interações metabólicas, fatores fisiológicos, idade, condições da flora intestinal, disponibilidade de nutrientes, dentre outros. A alimentação deve consistir em grande quantidade de alimentos saudáveis, com componentes naturais de vegetais, particularmente vegetais crus como cenoura, couve-flor, repolho, cebola, alho e alho-poró, junto de frutas e cereais. Com a melhora da função intestinal, todo o organismo passa a reagir melhor, havendo uma notável melhora na qualidade de vida do indivíduo hospedeiro. Se a alimentação saudável é a base para uma vida saudável, deve-se redobrar a atenção com os alimentos a serem ingeridos cotidianamente, pois as vezes, a praticidade pode levar à diversos problemas em diversas escalas.

Palavras-chave: Microbiota. Disbiose. Prebióticos. Probióticos.

Referências Bibliográficas

- ALMEIDA, Luciana Barros et al. **Disbiose intestinal**, Belo Horizonte, 2009.
- CASTILHO, A. C.; CUKIER C.; MAGNONI D. **Probióticos no câncer**. IMEN - Instituto de Metabolismo e Nutrição, São Paulo, 2006.
- MATHAI K. Nutrição na idade adulta. In: MAHAN LK, editor. Escott Stump S. Krause. **Alimentos, nutrição e dietoterapia**. 10. ed. São Paulo, 2002. p.261-75.

SANTANA, Renata dos Santos. Disbiose intestinal e uso de prebióticos e probióticos como promotores da saúde humana. Revista **científica das faculdades de medicina, enfermagem, odontologia, veterinária e educação física**. Santos, 2018.