

NUTRIÇÃO NO TRATAMENTO DA DISBIOSE INTESTINAL

SANTANA, Leticia Rodrigues de (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

FERNANDES, Marcia Rosa Pinto (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

PORTERA, Linley Maria da Silva (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

ALVES, Cleonice Segal (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

FERNANDES, Leticia Aparecida Barufi (orientadora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

Introdução: A Disbiose intestinal tem sido responsável por vários distúrbios no organismo humano, se esse desequilíbrio ocorre, atrapalha o bom funcionamento da microbiota intestinal, prejudicando a absorção de nutrientes, digestão, a imunidade e ocasionando doenças como câncer, infecções urinárias, alergias, obesidade, artrites, doenças autoimunes, ansiedade, depressão, e outros transtornos. O intestino é considerado o segundo cérebro do corpo humano, desempenhando funções importantes para manter a saúde do indivíduo, como a absorção de nutrientes e outras substâncias que passam dos alimentos para o sangue e para a linfa. Objetivo: Observar o papel da nutrição no tratamento da disbiose intestinal por meio de revisão literária. Metodologia: Revisão literária baseada em artigos científicos de base de dados como: Bireme, Pubmed e Google acadêmico. Desenvolvimento: Vários estudos demonstram a importância de se ter uma microbiota intestinal saudável e também comprovam que a dieta e a microbiota intestinal estão intimamente relacionadas. A dieta deve ser equilibrada, diminuindo a ingestão de alimentos industrializados, embutidos, irritantes, alergênicos, carboidratos simples, como as farinhas brancas, alimentos com alto índice glicêmico, alto teor de gorduras saturadas, diminuição da ingestão de sal e de açúcar e para que se tenha uma boa microbiota intestinal, deve iniciar com a prática de atividade física, ingerir mais água, aumentar consumo de fibras, carboidratos complexos, alimentos naturais como frutas, verduras, legumes, cereais e leguminosas e também o uso de alimentos

funcionais, como os prebióticos e os probióticos, pois estimulam o crescimento de bactérias positivas, que são benéficas e inibem o crescimento das bactérias patogênicas, isso dará equilíbrio à microbiota intestinal evitando várias enfermidades, melhorando a imunidade, reduzindo colesterol, diarreia, gases, e auxiliando a absorção de nutrientes, entre tantos outros benefícios. Conclusão: A inserção de hábitos de vida saudável auxilia no equilíbrio do intestino, prevenindo o aparecimento da disbiose intestinal e com isso evitando a manifestação de doenças, que poderão trazer prejuízos ao organismo humano.

Palavras chave: Disbiose, Microbiota intestinal, Nutrição.

REFERÊNCIAS:

ALMEIDA, L. B; et al. Disbiose Intestinal. Revista Brasileira de Nutrição Clínica. BH.24(1):58-65, jan-mar.2009.

DEVOS WM. Role of the intestinal microbiome in health and disease: from correlation to causation. Nutr Rev. 70(Suppl 1):S45.S56. 2012

NEVES, R; BENSON, S; ZOGAIB, L; XAVIER, H. A (des) conhecida Disbiose Intestinal. 2014

WESCHENFELDER, S; CARVALHO, C.H; WIEST, M.J.mSaberes e fazeres sobre o Kefir como alimento lácteo probiótico. 1a ed. Porto Alegre: Evangraf; 112p2010.