

INFLUÊNCIA DA DIETA VEGETARIANA SOBRE O EIXO MICROBIOTA-INTESTINO-CÉREBRO (APOIO UNIP)

Aluna: Jéssica Baumwolle Levandosky de Souza

Orientadora: Profa. Dra. Carolina Vieira de Mello Barros Pimentel

Curso: Nutrição

Campus: Vergueiro

A literatura científica sustenta que existe uma relação entre saúde intestinal e o eixo intestino-cérebro. A “ocidentalização” da alimentação, unida a um estilo de vida sedentário, resulta em modificações da microbiota intestinal, que, por sua vez, desempenha um papel importante na saúde do indivíduo. Uma alteração da microbiota intestinal e do metabolismo, caracterizada pelo estado de desbalanço entre organismos potencialmente patogênicos/patobiontes e organismos simbioses (disbiose), pode estar associada a algumas desordens metabólicas e inflamatórias, dor visceral e mesmo alterações da funcionalidade do sistema nervoso central (SNC). A restauração de uma microbiota intestinal alterada pode ser uma estratégia de tratamento desejável para a maioria dos pacientes clinicamente deprimidos que, ademais, sofrem de obesidade, perda ou ganho de peso, alterações de apetite e constipação. Como o fator dieta constitui-se um importante elemento para moldar a microbiota intestinal pela vida, uma dieta baseada em plantas, como a vegetariana, mantida a longo prazo, provoca alterações de quantidade e qualidade da microbiota fecal, explicadas pelas diferenças entre consumo de alimentos de origem animal e vegetal. Vista a influência direta da nutrição na microbiota intestinal e a aparente atuação da microbiota intestinal no desenvolvimento do sistema de neurotransmissores na modulação de transtornos afetivos, transtornos relacionados ao estresse e na percepção da dor, as dietas vegetarianas ganharam reconhecimento como um padrão dietético saudável e terapêutico para uma quantidade de doenças crônicas, podendo levar a um perfil único de microbiota intestinal.