

# O IMPACTO DE UMA DIETA PROBIÓTICA NA MICROBIOTA INTESTINAL E SEUS EFEITOS NA ANSIEDADE (APOIO UNIP)

**Aluna:** Ana Laura Coelho Santos

**Orientadora:** Profa. Viviani Ferreira

**Curso:** Nutrição

**Campus:** São José do Rio Preto

Com o aumento da ansiedade nos últimos anos, o eixo intestino-cérebro tem sido associado à influência em diversos transtornos psiquiátricos entre eles a ansiedade, a depressão e o estresse. A microbiota intestinal mantém um papel fundamental na função imune, na digestão e absorção de nutrientes e seus micro-organismos residentes sofrem alterações pelos estados emocionais e pela dieta, de forma bidirecional entre o cérebro e o intestino. Este trabalho buscou estabelecer uma possível relação entre o consumo de probióticos e alterações psicológicas benéficas, como a diminuição dos comportamentos ansiosos e do estresse por meio de uma revisão bibliográfica descritiva com uso de artigos científicos publicados nos últimos 10 anos. Foi possível observar que bactérias que atuam como probióticos, como as *Bifidobacterium* spp. e *Lactobacillos* spp., possuem efeitos promissores como ansiolíticos, regulando o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, melhorando a cognição, aprendizado e memória. Além dos probióticos, a dieta possui papel fundamental na manutenção da microbiota e produção de ácidos graxos de cadeia curta, os alimentos fermentados mostram potencial para diminuição dos comportamentos ansiosos e diminuição nos níveis de cortisol e estresse enquanto uma alimentação rica em fibras vindas de frutas e verduras apresentam melhora na sensação de bem-estar e motivação. As evidências são promissoras quanto à possibilidade da modulação da microbiota intestinal para o manejo efetivo dos comportamentos ansiosos, contribuindo para o aumento da qualidade de vida da população e alívio dos sintomas somáticos.