

ANÁLISE DO RISCO DE DISBIOSE EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR (APOIO UNIP)

Aluno: Guilherme Lima D'Oracio

Orientadora: Profa. Ma. Luciane Alencar

Curso: Nutrição

Campus: Vergueiro

A microbiota intestinal desempenha um papel crucial no equilíbrio metabólico e na prevenção de doenças. O período de estudos no ensino superior apresenta altas demandas, e conciliar o tempo dedicado às atividades acadêmicas com outras responsabilidades, bem como com a prática de uma alimentação adequada, nem sempre ocorre de forma favorável. Assim, a microbiota intestinal pode apresentar disbiose. Nesse sentido, o objetivo deste estudo foi analisar o risco de disbiose em estudantes do ensino superior. Para isso, foram convidados, por meio de mídias sociais, estudantes com idade entre 18 e 40 anos. Aplicaram-se questionários digitais para caracterização dos participantes e para análise da ingestão alimentar e do risco de disbiose. Participaram da pesquisa 24 estudantes, sendo 67% com idade entre 18 e 28 anos. A avaliação do Índice de Massa Corporal revelou que 62,5% estavam em eutrofia, 25% apresentavam sobrepeso, e 12,5%, obesidade. Entre os participantes, 71% apresentaram risco médio de disbiose; desses, 74% não ingeriam vegetais folhosos segundo a recomendação da Organização Mundial da Saúde, e 59% consumiam carne vermelha em quantidade superior ao recomendado. Esses dados despertam atenção, visto que a baixa ingestão de vegetais e o excesso no consumo de carne vermelha estão relacionados tanto ao aumento do risco de disbiose quanto ao desenvolvimento de doenças crônicas. Nesse contexto, faz-se necessária a orientação sobre alimentação adequada para a promoção da saúde. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Paulista, sob o Parecer nº 7.470.317.