

## A INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA MICROBIOTA INTESTINAL E NO SISTEMA IMUNOLÓGICO

Congresso Online de Nutrição Clínica Avançada, 1ª edição, de 05/07/2021 a 08/07/2021

ISBN dos Anais: 978-65-89908-42-5

**SEPEDA<sup>2</sup>; Regiane Castro dos Santos<sup>1</sup>; Miliane de Jesus Souto<sup>1</sup>; Tayana Patrícia Aleixo Sepeda<sup>2</sup>**<sup>1</sup>

### RESUMO

A microbiota intestinal (MI) é o conjunto de microrganismos que habita no intestino humano, auxiliando na digestão, na absorção de nutrientes e atuando na proteção contra agentes patológicos e estimulando o sistema imunológico, a dieta é um fator importante para o desenvolvimento da MI, visto que uma dieta inadequada irá alterar a variedade de microrganismos, promovendo reações inflamatórias e perturbações na homeostase e no sistema imunológico. O objetivo do estudo é demonstrar a influência da alimentação na microbiota intestinal e no sistema imunológico. Foi realizada uma revisão bibliográfica qualitativa do tipo transversal e descritivo, nas bases de dados SciELO, BDTD, BVS, PUBMED e Google Acadêmico, nos idiomas português e inglês, publicados no período de 2010 a 2020. Observou-se que o aleitamento materno exclusivo tem grande influência na população de bactérias benéficas. O suco de laranja modula a microbiota e tem ação benéfica no perfil lipídico e glicêmico. A ingestão excessiva de alimentos processados, proteína animal, gordura saturada, açúcar simples estão associados a diminuição da diversidade microbiana e como consequência, desregulação no metabolismo, disfunção intestinal, alterações hepáticas, desordens imunológicas e o aparecimento de doenças crônicas. No entanto, uma dieta rica e equilibrada, contendo compostos bioativos com função prebiótica, a inclusão de alimentos probióticos e simbióticos, enriquecem a MI proporcionando um bom funcionamento e fortalecimento das células do sistema imunológico. Diante do exposto, percebe-se a grande influência dos alimentos na microbiota intestinal, implicando diretamente na saúde e no aparecimento de diversas doenças. Cabe ao profissional nutricionista orientar sobre a importância da ingestão adequada de nutrientes, além de planejar uma rotina alimentar de acordo com o organismo de cada indivíduo, que possa contribuir positivamente na prevenção e na recuperação da microbiota.

**PALAVRAS-CHAVE:** Alimentos, sistema imunitário, microbioma gastrointestinal, probióticos, prebióticos