



Photo by Leonie Wise

Microbiota intestinal: cada vez mais importante

Por Dra. Rosana Farah Toimil, nutricionista*

Publicado em 24 nov 2018

O termo **microbiota intestinal** refere-se à população de micro-organismos, como bactérias, vírus e fungos, que habita todo o **trato gastrointestinal**, e tem como funções manter a integridade da mucosa e controlar a proliferação de bactérias patogênicas – isto é, consideradas perigosas.

Acredita-se que a nossa microbiota contenha trilhões de micro-organismos, com pelo menos 100 espécies diferentes de bactérias conhecidas, acumulando milhões de genes – 150 vezes mais do que os genes humanos. Não à toa, ela chega a pesar até 2 quilos.

Seu perfil é influenciado por múltiplos fatores e é definido por volta dos 2 anos de idade. A mãe é a primeira fonte de micro-organismos das crianças.

Para ter ideia, bebês de parto normal entram em contato com bactérias mais rápido do que aqueles que nasceram via cesárea. Isso porque o parto vaginal proporciona um contato direto com a microbiota fecal materna. Em contrapartida, na cesárea a fonte inicial de contaminação é o meio ambiente, retardando, assim, o estabelecimento da microbiota.

A colonização completa do trato gastrointestinal infantil é de extrema importância para a saúde da criança e, posteriormente, para o adulto. Dentre suas inúmeras funções, podemos destacar:

- Controle da proliferação de bactérias patogênicas presentes no trato intestinal
- Estímulo do sistema imunológico
- Regulação da absorção de nutrientes
- Participação na produção de vitaminas e enzimas, como vitamina K e biotina
- Produção de componentes necessários para a renovação celular

Embora o padrão da microbiota seja estabelecido até os 2 anos, mais para frente ele pode ser impactado por certos fatores. Por exemplo: indivíduos com o hábito de consumir uma quantidade elevada de alimentos industrializados (carboidratos refinados, açúcares simples e gorduras saturadas) têm maior predisposição para a disbiose, que é uma alteração na composição desses micro-organismos. Conseqüentemente, há maior suscetibilidade a problemas como colite ulcerativa, doença de Crohn, etc.

Aliás, a nossa alimentação diária apresenta mais influência sobre a constituição da microbiota quando comparada aos fatores genéticos (57% vs. 12%). Portanto, cuidar do que comemos não é apenas uma prática que deve ser adotada quando se deseja perder peso. Ela é fundamental para a saúde da sua microbiota, que representa, como a ciência vem mostrando, a sua identidade individual.

**Dra. Rosana Farah Toimil é nutricionista e 1ª Secretária da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição*