

DIETA, ESTILO DE VIDA E MICROBIOTA INTESTINAL NA TERCEIRA IDADE

Maria Luiza Oliveira Santos¹; Iana Lis Silva Luz²; Camila Maia Silva³; Renata Ferreira Santana⁴; Micaella De Cássia Meira Oliveira⁵; Adriana Da Silva Miranda⁶.

DOI: 10.47094/ICOLUBRASMU.2024/RS.65

RESUMO

Introdução: A microbiota intestinal desempenha um papel crucial na saúde geral e influencia diversos aspectos fisiológicos. Na terceira idade, ela interfere no metabolismo e na imunidade. Nesse contexto, uma dieta equilibrada e um estilo de vida saudável têm sido associados a uma microbiota intestinal diversificada e estável. Padrões dietéticos inadequados e comportamentos prejudiciais podem levar à disbiose intestinal, definida como alterações na composição microbiana que possui capacidade de causar modificações fisiológicas no intestino. **Objetivo:** Compreender a influência da microbiota intestinal em condições associadas ao envelhecimento. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão narrativa com base na análise de artigos científicos nos bancos de dados PubMed e Scielo, com os descritores “Disbiose Intestinal”, “Alimentação”, “Envelhecimento” entre os anos de 2018 e 2023, nos idiomas português e inglês. **Resultados:** O avanço da idade pode ser um fator de risco para o desenvolvimento de disbiose intestinal. A partir desse desequilíbrio, há possibilidade do surgimento de distúrbios relacionados à má absorção de nutrientes, alterações na composição da barreira intestinal e outras patologias mais graves. Durante o processo de envelhecimento, uma série de mudanças fisiológicas são acumuladas, muitas das quais podem ser diretamente influenciadas pelo estilo de vida e pelos hábitos alimentares dos indivíduos, como sedentarismo, etilismo, tabagismo e o consumo elevado de alimentos ricos em açúcares, gorduras e sódio em excesso. Nessa etapa da vida, é frequente observar a ocorrência de monotonia alimentar, diminuição da sensibilidade à sede, polifarmácia, que pode resultar em xerostomia, disgeusia e diminuição do apetite, além de manifestações gastrointestinais, tais como hipocloridria e redução da motilidade. **Considerações Finais:** Destaca-se a importância da nutrição adequada e da promoção de hábitos saudáveis para manter uma microbiota intestinal equilibrada e, conseqüentemente, saúde na terceira idade. A dieta e o estilo de vida afetam a microbiota intestinal em idosos, o que torna a alimentação um fator preventivo e protetor de alterações mais graves na fisiologia do trato gastrointestinal. Dessa forma, uma alimentação composta por fibras, vitaminas, minerais, probióticos, prebióticos e simbióticos, tem a capacidade de diminuir ou eliminar os sintomas da disbiose intestinal e conferir qualidade de vida ao indivíduo idoso.

PALAVRAS-CHAVE: Disbiose intestinal. Alimentação. Envelhecimento.