

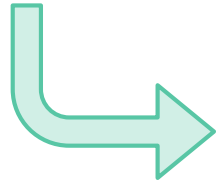


Dia Mundial da Saúde Digestiva Microbiota

Iniciativa do Serviço Dietética e Nutrição



Dia Mundial da Saúde Digestiva



Criado pela Organização Mundial de Gastroenterologia (WGO),
celebrado a 29 de maio

Objetivo:

Aumentar a consciencialização da população para a **prevenção, prevalência, diagnóstico e tratamento das doenças/distúrbios do sistema digestivo.**

Assim, pretende discutir quais são as **funções normais do sistema gastrointestinal**, quais as **formas de o manter saudável** e como o conseguir, **através de uma alimentação saudável, desde a infância até à idade adulta.**

Tema do Dia Mundial da Saúde Digestiva, de 2023:



“Sua saúde digestiva: um intestino saudável desde o início”



(Dia Mundial da Saúde Digestiva: Um Intestino Saudável - Canadian Digestive Health Foundation, 2023)



CAMIL

CENTRO ACADÉMICO DE MEDICINA DE LISBOA

CENTRO HOSPITALAR
RIO
LISBOA NORTE, EPE



Iniciativa do Serviço Dietética e Nutrição

Microbiota, o que é?

Microbiota

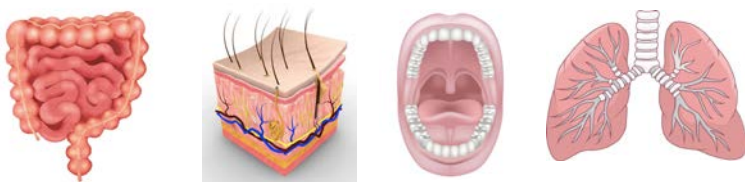
vs

Microbioma

Conjunto dos microrganismos que colonizam um local

- Bactérias comensais
- Vírus
- Fungos
- Protozoários

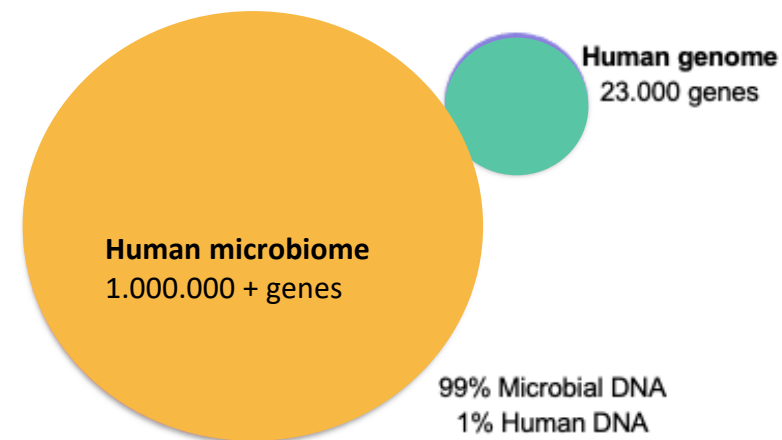
Localizam-se por exemplo:



Genes dos microrganismos

Microbioma humano:

- 1% DNA humano
- 99% DNA microbiota



(Congresso Gut Power, 2023)



CAML

CENTRO ACADÉMICO DE MEDICINA DE LISBOA

CENTRO HOSPITALAR
RIO
LISBOA NORTE, EPE



Microbiota -
Importância,
Desenvolvimento
e Modulação

Microbiota

Estabelecer a homeostasia, sempre que existe um desequilíbrio externo

Microbiota
Papel da
Microbiota

Se alguma coisa correr mal e não houver estabelecimento da homeostasia entremos num estado de **Disbiose**



Eubiose	Disbiose
<ul style="list-style-type: none">- Metabólica funcional- Biodiversidade e riqueza de espécies- Imunidade local e sistémica regulada	<ul style="list-style-type: none">- Menor diversidade e abundância de espécies- Geração de bactérias patogénicas- Estado pró-inflamatório- Perturbação da integridade da parede intestinal- Imunidade local e sistémica desregulada

(Congresso Gut Power, 2023)

- Doenças:**
- Neurológicas (Alzheimer, Parkinson, ...)
 - Do intestino (Doença celíaca, DII, Cólon irritável ...)
 - Cardiometabólicas (HTA, DM, obesidade, ...)
 - Imunoalérgicas/reumáticas (Lúpus, artrite reumatóide, ...)

Fase 0

Vida Intrauterina



Fase 1

Desenvolvimento (até 4 meses)

Influência materna



Fase 2-3

Estabelecimento (até 3-4 anos)

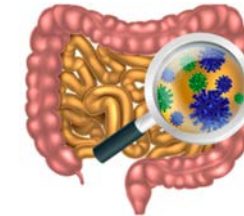
Microbiota estabelecida, a exposição é fundamental



Fase 4

Estabelecimento (até 65 anos)

Evitar disbiose!



Eubiose vs Disbiose

Fatores que podem afetar a Microbiota

Fatores ambientais (poluição, Alergias, flora materna ...)

Dieta (composição nutricional, prebióticos, posbióticos)

Fatores comportamentais (tabagismo, alcoolismo, ...)

Saúde Física

Idade

Saúde psicológica (ansiedade, depressão, ...)

Medicação (antibióticos, opióides, esteróides, ...)

Doença (crônicas, autoimunes, diabetes, ...)

Modulação da Microbiota

(Congresso Gut Power, 2023)



CAML

CENTRO ACADÉMICO DE MEDICINA DE LISBOA

CENTRO HOSPITALAR RIO LISBOA NORTE, EPE



Iniciativa do Serviço Dietética e Nutrição



Como estabelecer uma Boa Microbiota e Benefícios

Benefícios de ter uma Boa Microbiota

então...

Como estabelecer uma microbiota saudável e equilibrada?

- Aumento da resistência do organismo contra agentes patogénicos;
- Reforço da barreira intestinal;
- Síntese de vitaminas;
- Melhoria da atividade enzimática;
- Neutralização de substâncias cancerígenas;
- Maior capacidade para restabelecer a homeostasia, após situações de desequilíbrio;
- Perante situações de disbiose: diminuição da frequência de sintomas como diarreia, alergias, fenómenos autoimunes, síndrome do intestino irritável, obesidade, cancro do cólon, ...



- Aumentar e promover o consumo de vegetais;
- Reduzir o consumo de açúcar e carnes vermelhas;
- Evitar os alimentos processados, como os fast-food;
- Tomar antibióticos, apenas quando necessário e sob prescrição médica. Avaliar a vantagem de tomar um probiótico em simultâneo;
- Procurar estabelecer um padrão de sono adequado e com qualidade, dormir cerca de 8h por noite;
- Manter-se ativo, caminhar pelos menos 30 minutos por dia;
- Reduzir o stress, experimentar meditação, ioga, tai chi, ...



(Del Coco, 2015)
(Microbiota intestinal | CUF, 2023)



CAMIL

CENTRO ACADÉMICO DE MEDICINA DE LISBOA

CENTRO HOSPITALAR
RIO
LISBOA NORTE. EPE



Iniciativa do Serviço Dietética e Nutrição



Dia Mundial da Saúde Digestiva **Microbiota**

Para uma boa Saúde Digestiva, um estilo de vida saudável, exercício físico regular e uma dieta equilibrada são conceitos importantes para a sua promoção.

