II CONGRESSO BRASILEIRO DE SAÚDE INTESTINAL E NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Área Temática: Nutrição Clínica

**PLANT-BASED DIET: RELAÇÃO ENTRE DOENÇAS RELACIONADAS A OBESIDADE E A MICROBIOTA INTESTINAL**

Flaydson Clayton Silva Pinto1; Nathália de Freitas Penaforte2; Jhéssica Lais Pinto Soares3

1Universidade Federal de Pernambuco – UFPE; Departamento de Nutrição, Av. Prof. Moraes Rego, 1235, Cidade Universitária, Recife – PE, 50670-901, Brasil.

2Faculdade de Tecnologia, Comunicação e Turismo de Olinda – FACOTUR, Av. Getúlio Vargas, 1360, Bairro Novo, Olinda – PE, 53030-010, Brasil.

3Centro Universitário Tabosa de Almeida - ASCES-UNITA, Av. Portugal, 584, Bairro Universitário, Caruaru - PE, 55016-901, Brasil.

**INTRODUÇÃO:** O crescente número de casos doenças crônicas não transmissíveis, relacionado com boa parcelas de incapacitações e morte nos últimos anos, tornou-se um viés importante na saúde pública, estes que geralmente são em decorrência de hábitos alimentares inadequados, inatividade física dentre outros fatores. (DE MORAES, et al. 2014). Adquirida logo após o nascimento, a microbiota intestinal vem a desempenhar diversos papeis para o organismo, dentre ele, contribuir positivamente ou negativamente, no controle de doenças de natureza inflamatória (DE MORAES, et a. 2014; LOSASSO, et al. 2018). A dieta vegetariana é composta principalmente por alimentos de origem vegetal, o qual vem mostrando relevância importante no tratamento de doenças associadas a obesidade (CHIU, et al. 2018). Essa revisão visa verificar a relação entre o consumo de dieta vegetariana e fatores determinantes da ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis. MÉTODOS: foi realizado um levantamento bibliográfico, utilizando os seguintes descritores: vegetarianismo; metabolismo; microbiota; ingestão nutricional. A partir das bases de dados disponíveis, tendo como critério de exclusão os artigos publicados no período superior a 5 anos e que não houvessem relevância com a temática abordada. RESULTADOS E DISCUSSÃO: Foram observados que indivíduos não vegetarianos apresentavam IMC, circunferência da cintura e glicemia em jejum mais elevado, em principal nos indivíduos do sexo feminino, e que pacientes vegetarianos ou convertidos tinham ocorrência menor de diabetes em comparação com os não vegetarianos, apresentando uma redução de 40 a 60% no risco de desenvolve-la. Não mostrou-se diferença significativa entre os subgrupos por sexo, síndrome metabólica, glicemia de jejum e HDL no início, ao associá-los a padrões dietéticos e a diabetes, como indicado pelo teste estatístico. O teste de interação entre padrões alimentares e TG apresentou diferença significativa (interação P = 0,039) e que a taxa de risco de diabetes em vegetarianos e convertidos é significativa principalmente naqueles com TG normal, mas não naqueles com TG elevado quando comparado aos não vegetarianos. Como observado, ocorreu uma melhora na prevalência de riscos a doenças metabólicas em aproximadamente 50%, estes estão associados a indivíduos que previamente apresentaram-se saudáveis. Tendo isso em pauta, é visto que em estudos similares pode-se afirmar que dietas vegetarianas ou baseadas em vegetais porem exercer efeito protetor, além do IMC. No relativo a microbiota intestinal entre aqueles que consomem dietas baseadas em plantas, não apresentaram diferença significativa entre a quantidade total de microorganismos, mas sim em riqueza total, no qual as dietas baseadas em vegetais apresentam uma abundância de Bacteriodetes, os enterótipos explicou aproximadamente 37% da variância total na diversidade beta, com outros parâmetros relacionados à diversidade (riqueza e uniformidade). Em suma, a mudança para uma dieta baseada em plantas, provoca mudanças na microbiota intestinal que leva ao aumento da produção de butirato, que induz secreção de incretinas que melhoram o metabolismo de glicose, promovendo esse efeito protetor. CONCLUSÃO: Os estudos demonstram que existe uma positiva atuação da dieta vegetariana no controle de doenças associadas a obesidade, devido a influência que a mesma exerce na configuração da microbiota intestinal dos indivíduos, em especial no controle da diabetes.

Palavras chave: Dieta vegetariana, Metabolismo, Microbiota, Ingestão alimentar, Síndrome Metabólica.

REFERENCIAS

DE MORAES, Ana Carolina Franco, et al. Microbiota intestinal e risco cardiometabólico: mecanismos e modulação dietética. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabolismo**, v. 58, ed. 4, p. 317-27, 2014.

LOSASSO, Carmen, et al. Assessing the Influence of Vegan, Vegetarian and Omnivore Oriented Westernized Dietary Styles on Human Gut Microbiota: A Cross Sectional Study. **Frontiers in Microbiology,** v. 9, ed. 317, 9 p., 2018.

CHIU, Tina H. T., PAN, Wen-Harn, LIN, Ming-Nan, LIN, Chin-Lon. Vegetarian diet, change in dietary patterns, and diabetes risk: a prospective study. **Nutrition and Diabetes,** v. 8, ed. 12, 9 p., 2018.