

2016-10-16 13:37:29

<http://justnews.pt/noticias/equilibrio-da-flora-intestinal-ajuda-a-prevenir-doencas-como-a-diabetes-tipo-2-ou-a-obesidade>

## **Equilíbrio da flora intestinal ajuda a prevenir doenças como a diabetes tipo 2 ou a obesidade**

A nutricionista Conceição Calhau, uma das palestrantes do 3.º Congresso Europeu de Nutrição Funcional, disse à Just News ser importante não esquecer que “as doenças metabólicas estão fortemente associadas à disbiose, ou seja, à alteração da microbiota”.

A especialista da Nova Medical School/Faculdade de Ciências Médicas e investigadora do CINTESIS - Center for Health Technology and Services Research, sublinhou que, “atualmente, existe uma noção mais concreta de que a microbiota é um ecossistema que afeta o metabolismo – há quem até se refira a um órgão –, determinante para o funcionamento de todo o organismo”.

Nesse sentido, referiu que, “na Nutrição, é preciso ter sempre em conta a forma como a alimentação vai prejudicar ou beneficiar as bactérias (boas e más) do intestino, que podem conduzir a determinadas doenças”.

A importância da alimentação, tanto na prevenção como no tratamento da disbiose, é assim essencial. A nutricionista salientou a relação que está cientificamente provada existir entre determinadas doenças e a disbiose e deu alguns exemplos: “É o caso da diabetes tipo 2, da obesidade, da esteatose hepática não alcoólica ou fígado gordo, da doença cardiovascular, ou da doença mental.”

Para que este equilíbrio exista ou possa ser repostado, é preciso apostar no uso de probióticos e de prebióticos, presentes em alimentos e suplementos. Contudo, Conceição Calhau salientou ainda que os produtos hortofrutícolas têm efeito sobre a microbiota, modulando-a.

Para além disso, “a microbiota é capaz de modificar os compostos fenólicos presentes nestes alimentos, muitas vezes produzindo metabolitos bioativos e mais biodisponíveis. Por exemplo, na ingestão de uma maçã, alimento rico em compostos fenólicos, o seu efeito benéfico passa, em parte, pela síntese de metabolitos, produzidos por bactérias da microbiota”.

As diferenças interindividuais de microbiota explicam, por exemplo, que o efeito do consumo de isoflavonas presentes na soja tenha efeitos diferentes, conforme o indivíduo tenha ou não bactérias capazes de sintetizar o equol (metabolito da isoflavona com efeitos estrogénicos potentes). “Apenas 30% da população ocidental consegue fazer esta síntese”, esclarece.



O 3.º Congresso de Nutrição Funcional realizou-se este mês em Lisboa e contou com a participação de nutricionistas e dietistas, mas também de médicos de Medicina Geral e Familiar, entre outros. A organização do evento esteve a cargo da NutriScience.