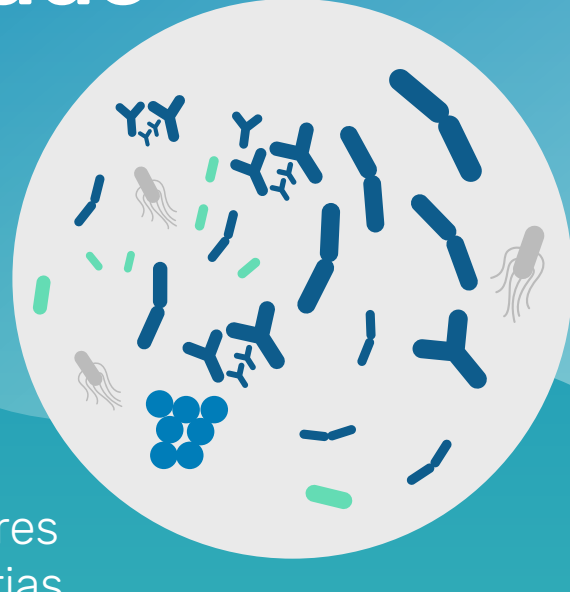


# O microbioma intestinal influenciando a saúde futura dos bebês

## O que é microbioma intestinal?

Além de conter células humanas, nossos corpos são compostos de milhares de células microbianas, incluindo bactérias. O maior número desses micróbios é encontrado no trato gastrointestinal e é mais comumente chamado de microbioma intestinal.<sup>1</sup>



## Como o microbioma intestinal se desenvolve?

Os primeiros anos de vida são um período crucial para apoiar o desenvolvimento de um microbioma intestinal saudável.<sup>2</sup>

Desenvolvendo-se rapidamente desde o nascimento, nosso microbioma intestinal atinge uma composição mais diversa e semelhante à de um adulto aos 3 anos de idade.<sup>2</sup> Isso pode ser influenciado por fatores ambientais, incluindo tipo de parto no nascimento, idade gestacional e nutrição.<sup>3</sup>

**Os primeiros 1000 dias de vida são essenciais para manter um microbioma intestinal saudável.<sup>2,4</sup>**



## Por que o microbioma intestinal é importante?

O microbioma intestinal é um elemento essencial para nossa saúde geral,<sup>1,2,5</sup> desempenhando um papel fundamental na:

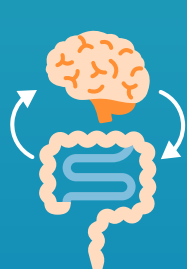


### Digestão e absorção:

Um microbioma intestinal saudável é a chave para o bom funcionamento digestivo. Ele ajuda o corpo a digerir certos alimentos que o estômago e o intestino delgado não são capazes.<sup>6</sup>

### Função imunológica:

Como 70-80% das células imunológicas do nosso corpo são encontradas no intestino,<sup>7</sup> o microbioma intestinal é essencial para o desenvolvimento ideal do sistema imunológico e tem o potencial de reduzir o risco de doenças na infância e mais tarde.<sup>2</sup>



### Eixo intestino cérebro:

Os micróbios no intestino podem influenciar a função cerebral,<sup>5</sup> afetando a ansiedade, a sociabilidade e o cognição.<sup>8</sup>

## Nutrição: Um influenciador chave para um microbioma intestinal saudável

### Leite materno e microbioma intestinal



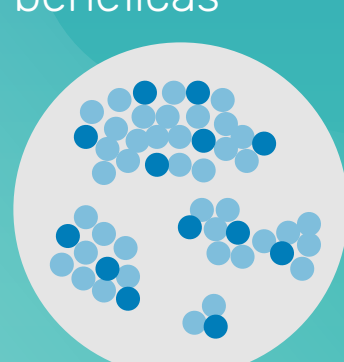
**O leite materno é a nutrição padrão ouro para apoiar a saúde infantil<sup>12</sup>**

O leite materno fornece componentes bioativos, como oligossacarídeos, bactérias vivas e seus metabólitos, que **ajudam a manter um microbioma intestinal saudável.**<sup>2,13,14</sup>

Os **oligossacarídeos do leite humano (OLMS)** são um conjunto complexo de carboidratos que existem em altos níveis no leite humano, com prebióticos e outros benefícios importantes.<sup>15</sup>

### Prebióticos

são substratos que passam para o intestino onde estimulam o crescimento ou atividade de bactérias benéficas.<sup>9</sup>

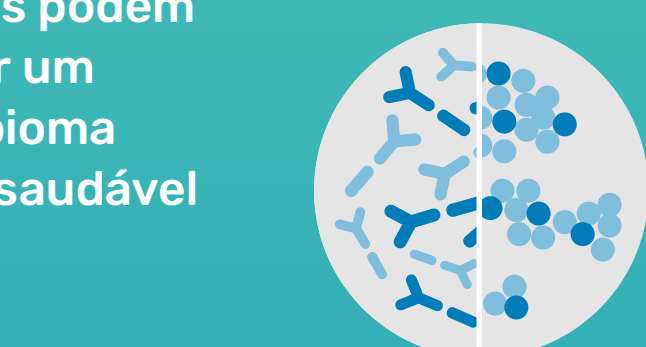


### Posbióticos

são compostos bioativos produzidos por bactérias benéficas, que possuem atividade biológica no hospedeiro.<sup>11</sup>

**BIÓTICOS:** Componentes nutricionais específicos podem apoiar um microbioma intestinal saudável

**Probióticos** são bactérias benéficas que afetam a microbiota do hospedeiro quando ingeridos em quantidades adequadas.<sup>10</sup>



### Simbióticos

são uma mistura compreendendo microrganismos vivos e substrato(s) eletivamente utilizados por microrganismos hospedeiros que conferem um benefício à saúde do hospedeiro.<sup>9</sup>

### Referência:

- Gerritsen J, et al. Genes Nutr. 2011;6(3):209-240.
- Wopereis H, et al. Pediatr Allergy Immunol. 2014;25(5):428-438.
- Penders J, et al. Pediatrics. 2006;118(2):511-521.
- Why Thousand days. Available at: <https://thousanddays.org/why-1000-days/>. [Accessed August 2019].
- Lee KN & Lee OY. World J Gastroenterol. 2014;20(27):8886-8897.
- Valdes AM, et al. BMJ. 2018;361:k2179.
- Furness JB, et al. Am J Physiol. 1999;277(5):G922-G928.
- Yang L, et al. Nurs Res. 2016;65(1):76-88.
- Swanson KS, et al. Nat Rev Gastroenterol Hepatol 17: 687-701, 2020.
- Schrezenmeir J & de Vrese M. Am J Clin Nutr. 2001; 73(2 Suppl):361S-364S.
- Patel RM & Dennin PW. Clin Perinatol. 2013;40(1):11-25.
- CDC. Available at: <https://www.cdc.gov/breastfeeding/about-breastfeeding/why-it-matters.html>. [Accessed March 2023].
- Chirico G, et al. J Nutr. 2008;138(9):1801S-1806S.
- Pannaraj PS, et al. JAMA Pediatr. 2017;171(7):647-654.
- Bode L. Glycobiology. 2012;22(9):1147-1162.