

O que influencia o microbioma intestinal em diferentes fases da vida?

Gravidez

- Estilo de vida sedentário
- Dieta ocidentalizada
- Uso de antibióticos perinatais
- Diversos, ricos em fibras e outros ingredientes derivados de plantas, como alimentos

Infancy

- Pretermo
- C-Seccção
- Falta de/ aleitamento materno de curta duração
- Oligossacarídeos do Leite Humano (HMOs)**
 - Carboidratos complexos com estruturas únicas que são altamente abundantes no leite humano
 - Apoiar o crescimento de bactérias intestinais benéficas e proporcionar benefícios imunológicos ao bebê

Criança

- Dieta complementar inadequada
- Uso de antibióticos
- Introdução de alimentos complementares adequados e diversificados

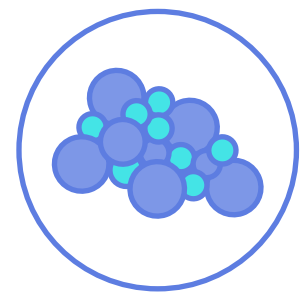
Idade Adulta

- Estilo de vida sedentário
- Dieta Ocidentalizada
- Diverso, rico em fibras, e outros ingredientes derivados de plantas, como os alimentos fermentados

Idosos Frageis

- Declínio das funções fisiológicas
- Uso múltiplo de medicamentos
- Declínio da diversidade alimentar e consumo de fibras
- Diverso, rico em fibras, e outros ingredientes derivados de plantas, como os alimentos

Moduladores nutricionais



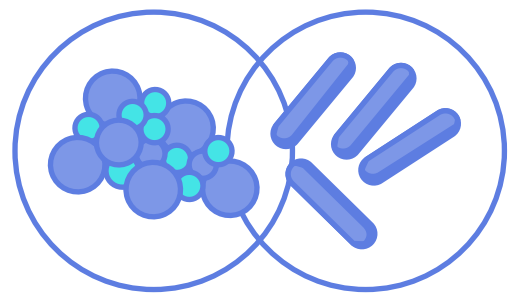
Prebióticos

Alimentos ideais para bactérias intestinais (por exemplo, fibras alimentares, oligossacarídeos)



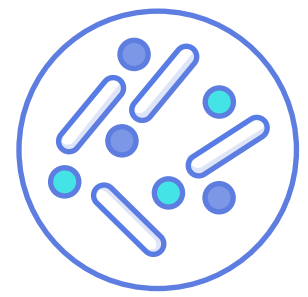
Probióticos

Microrganismos vivos que conferem um benefício para a saúde (ex.: *Bifidobactéria*)



Sinbióticos

Combinação de prebióticos e probióticos de ação sinérgica



Pós-bióticos

Preparação de microrganismos inanimados e/ou seus componentes que confere um benefício de saúde ao hospedeiro

Os primeiros 1000 dias são o período chave para o estabelecimento do microbioma intestinal ao longo da vida

Referências

1. Korpela K and De Vos WM. Current Opinion in Microbiology 2018, 44:70–78. 2. Backhed et al. Cell Host & Microbe 2015, 17: 690–703. 3. Lynch SV and Pedersen O. N Engl J Med 375:24 December 15, 2016. 4. Valdes AM et al. BMJ 2018 Jun 13;361.