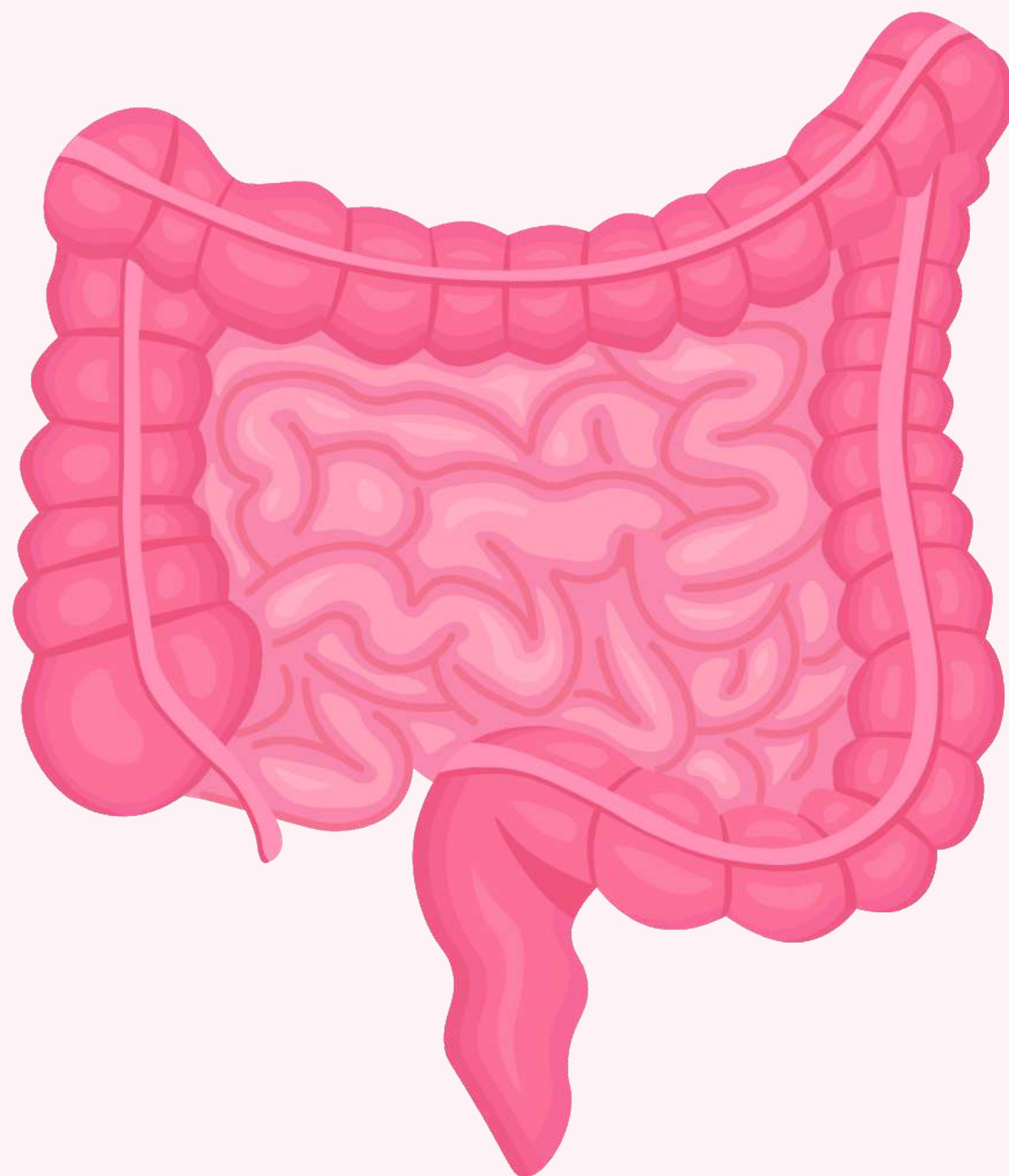




# MICROBIOTA INTESTINAL



## O QUE É?

É a comunidade de microrganismos que colonizam o nosso trato gastrointestinal.

## QUAL O PAPEL DA MICROBIOTA?

Estes organismos interagem connosco e são responsáveis por:



Sintetizar a vitamina K, algumas vitaminas do complexo B e aminoácidos.



Fermentar alguns hidratos de carbono e, assim, produzir ácidos gordos de cadeia curta [que possuem vários benefícios para a saúde].



Atuar como uma barreira contra microrganismos patogénicos que podem causar doenças.

## ENTENDER A DISBIOSE

A disbiose intestinal é uma **alteração na interação entre a microbiota e o hospedeiro**, e ocorre nas seguintes situações [isoladas ou combinadas]:

- Excesso de microrganismos potencialmente maléficos.
- Falta de microrganismos benéficos.
- Baixa diversidade de microrganismos.

Essas alterações provocam um **estado inflamatório de baixo grau** que pode desencadear vários sintomas ou distúrbios intestinais, como a Síndrome do Intestino Irritável [SII].

**Alterações na microbiota também parecem estar relacionadas com:**

- Diabetes
- Obesidade
- Alguns tipos de cancro
- Doenças inflamatórias intestinais