



## **Bactérias Podem Auxiliar no Envelhecimento Saudável?**

*Por: Leonardo Gabriel Hussar Brisola, Maria Carolina Nascimento Ramos, Sarah Yumi Silveira Nishikawa – Acadêmicos do 5º. período de medicina da FMIT*

No mundo está ocorrendo mudanças na estruturação demográfica caracterizadas pela redução das taxas de fecundidade e aumento da expectativa de vida. A longevidade da população impacta diretamente na saúde, qualidade de vida e bem-estar, uma vez que o envelhecimento é caracterizado por alterações celulares e moleculares que influenciam toda a fisiologia do organismo, favorecendo o surgimento de doenças crônicas. Dentre essas mudanças, destaca-se alterações na microbiota intestinal que afetam diretamente a atividade do sistema imune.

Diversos estudos buscam entender a dinâmica de alterações na microbiota intestinal e sua relação com o envelhecimento, processo esse multifatorial e que depende do equilíbrio de vários fatores, inclusive a capacidade de resiliência de cada organismo. Um desses estudos observou que idosos que apresentam uma alta longevidade possuem uma microbiota capaz de modular processos inflamatórios, evitando o declínio da saúde óssea e cognitiva. Em contrapartida, idosos com maior abundância de *Helicobacter pylori* no estômago, apresentaram perda de apetite e, conseqüentemente, perda de peso, levando a uma disbiose intestinal, e maiores chances de infecções por *Clostridium difficile*.

É importante ressaltar que a composição da microbiota intestinal dos indivíduos se modifica ao longo dos anos. Comparativamente, estudos mostram que a diversidade da microbiota intestinal de adultos jovens e de idosos de 60 a 80 anos é bastante semelhante, mas após os 80 anos de idade as diferenças tornam-se significativas, exatamente quando se inicia um processo de aceleração na fragilidade, que pode estar relacionada à disbiose da microbiota intestinal. Demonstra-se redução de bactérias promotoras de saúde (bifidobactérias) e incremento no número de enterobactérias totais, estas correlacionadas a algumas condições de doença do idoso. Essa situação evidencia que a perda da diversidade da microbiota intestinal pode relacionar-se diretamente ao aumento do número de adoecimentos na população idosa.

Doenças causadas pela disbiose microbiana intestinal podem deixar os pacientes idosos menos produtivos e mais dependentes de cuidados. Conclui-se, que a prevenção de doenças é menos oneroso e pode ser mais eficaz que o tratamento, reforçando a importância do estudo da microbiota pela sua relação com o sistema imune e a longevidade dos idosos.

#### Referências:

- Torres J, Nobre S, Silva J, Caldeira M, Silva T, Microbiota intestinal e associações com distúrbios clínicos em função da faixa etária de idosos: um estudo analítico transversal. *Estud. Interdiscipl. Envelhec.* 2016; 21(1):263-281.
- Longo L. Envelhecimento, microbiota intestinal e probióticos. *Revista Kairós-Gerontologia.*2019; 23(27):105-115.