

EFEITOS DO ÔMEGA-3 NA MICROBIOTA INTESTINAL

Meyre Romanha Heringer (meyre.romanha@estudante.ufjf.br)

Maria Anete Santana Valente (anete.valente@ufjf.br)

Introdução: A microbiota intestinal é composta por micro-organismos que habitam o trato gastrointestinal e desempenham funções essenciais, como auxiliar na digestão e fortalecer o sistema imunológico. Desequilíbrios nesse ecossistema podem causar disbiose, afetando a saúde intestinal e sistêmica. Os ácidos graxos poli-insaturados ômega-3 possuem propriedades anti-inflamatórias e potencial de modulação da microbiota, promovendo a homeostase intestinal.

Objetivo: Investigar os efeitos do ômega-3 na microbiota intestinal e seus impactos na saúde humana, particularmente no sistema imunológico e no controle de processos inflamatórios.

Métodos: Foi realizada uma revisão integrativa da literatura considerando estudos publicados entre 2019 e 2024, extraídos das bases de dados PubMed, BVS, SciELO, CAPES e Cochrane Library. Foram incluídos ensaios clínicos que avaliaram os efeitos do ômega-3 na microbiota intestinal em adultos de 18 a 75 anos.

Resultados: O ômega-3 demonstrou efeitos positivos na modulação da microbiota intestinal, promovendo maior diversidade bacteriana e aumento de bactérias benéficas, como Bacteroidetes e Clostridium leptum. Esses efeitos estão associados à melhora da integridade da barreira intestinal, redução de

marcadores inflamatórios, como prostaglandina E2, e ao aumento da produção de ácidos graxos de cadeia curta, como o butirato, beneficiando a saúde metabólica e cardiovascular. Além disso, o equilíbrio entre ômega-3 e ômega-6 é essencial para a homeostase intestinal e imunológica.

Conclusão: A inclusão de ômega-3 na dieta, por meio do consumo de peixes de águas frias, oleaginosas ou suplementação, pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a saúde intestinal e prevenir doenças inflamatórias crônicas. No entanto, são necessários estudos adicionais para elucidar melhor os mecanismos envolvidos e estabelecer recomendações mais precisas de consumo.

Palavras-chave: ácidos graxos essenciais; saúde intestinal; ácido graxo poli-insaturado; metabolismo; inflamação.