

## **A IMPORTÂNCIA DA IMPERMEABILIDADE INTESTINAL NAS INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES**

**ODS 3 - Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos e todas, em todas as idades.**

Ana Júlia Pessanha da Silva (Universidade de Taubaté)

Carolina Pereira Certo (Universidade de Taubaté)

Fernanda Maria Melo Fabricio (Universidade de Taubaté)

Giovana Werkhaizer de Souza Ferreira (Universidade de Taubaté)

Giovanna Gabriele Grand Champs Braga (Universidade de Taubaté)

Profª Dra. Jaqueline Girnos Sonati (Universidade de Taubaté)

As alergias e intolerâncias alimentares têm gerado cada vez mais pautas e discussões nos últimos anos, sendo um desafio para inúmeras pessoas na atualidade. Dito isso, vê-se o aumento das doenças do trato gastrointestinal e a necessidade de tratamentos não medicamentosos para essas patologias a fim de amenizar, ou até mesmo, tratar, os sintomas. O objetivo do presente estudo é analisar os efeitos da suplementação oral de L-glutamina, associada ao uso de probióticos e ao consumo de fibras alimentares, sobre a integridade da barreira intestinal e a diversidade da microbiota em pacientes com disbiose em decorrência de intolerâncias alimentares. Contextualizando, o intestino deve ser permeável o suficiente para a passagem de nutrientes, porém, necessariamente impermeável para não permitir a entrada de organismos nocivos. Dessa forma, para o pleno funcionamento desse órgão, é primordial tratar tais condições com a intenção de promover integridade na saúde entérica e como um todo. A metodologia adotada consistiu em uma revisão integrativa da literatura, conduzida em um processo sistemático de três etapas. Inicialmente, foi realizada a busca e a seleção de artigos na base de dados PubMed. Em seguida, procedeu-se à leitura crítica e avaliação dos estudos selecionados, visando extrair dados sólidos e informações confiáveis. Os resultados foram submetidos à síntese qualitativa e à integração temática, processo analítico que permitiu agrupar e conectar os resultados para formar uma visão coesa e aprofundada

sobre o tema. Em conclusão, os estudos sugerem que tais condições afetam diretamente na saúde e funcionamento do intestino, podendo causar um aumento da permeabilidade intestinal, condição que aumenta as chances de entrada de toxinas e patógenos. Assim, a suplementação diária de glutamina possui efeito protetor na regulação e expressão de proteínas da mucosa, além de possuir efeito anti-inflamatório, que reduz a permeabilidade intestinal e sintomas indesejados das intolerâncias, especialmente quando associada a fibras e probióticos advindos de uma alimentação adequada.

**Palavras-chave:** Saúde; Intestino; Alimentação; Glutamina; Intolerâncias.