

XI JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

**PROBIÓTICOS E SAÚDE INTESTINAL: ESTRATÉGIAS NO
CONTROLE DO PERFIL LIPÍDICO EM IDOSOS**

**ZULEYKA LAGE MOTA BRANDÃO¹; SARAH STHEPHANNY DANTAS
MENDES²; ITAMARA LETÍCIA SILVA SALES³; EMANUELE BARROS
DOMINGOS⁴;
KARLA PINHEIRO CAVALCANTE⁵**

¹Centro Universitário Fametro – Unifametro; zuleyka.brandao02@aluno.unifametro.edu.br
;²Centro Universitário Fametro – Unifametro; sarah.dantas@aluno.unifametro.edu.br; ³Centro
Universitário Fametro – Unifametro; itamara.sales@aluno.unifametro.edu.br; ⁴Centro
Universitário Fametro – Unifametro; emanuele.barrosnutri@gmail.com; ⁵Centro Universitário
Fametro – Unifametro; Karla.cavalacante@professor.unifametro.edu.br.

Área Temática: Nutrição Clínica

Introdução: Com o avanço da idade, o corpo humano passa por alterações fisiológicas que afetam o metabolismo lipídico. A Organização Mundial da Saúde aponta que a prevalência de doenças cardiovasculares aumenta significativamente em indivíduos com mais de 80 anos, tornando-os mais vulneráveis (OMS, 2020). A hipercolesterolemia, caracterizada pelo aumento do colesterol LDL, conhecido popularmente como “colesterol ruim”, é um importante fator de risco cardiovascular, especialmente em idosos, devido às mudanças metabólicas do envelhecimento. Embora o tratamento convencional envolva mudanças no estilo de vida e uso de estatinas, seus efeitos adversos despertam o interesse por abordagens complementares mais seguras, como o uso de probióticos. Os probióticos são microrganismos vivos que consumido adequadamente promovem benefícios à saúde, por meio da modulação da microbiota intestinal, sendo as cepas mais estudadas na saúde intestinal os *Lactobacillus* e os *Bifidobacterium*. Essa modulação pode melhorar o perfil lipídico, reduzindo LDL e aumentando HDL. A principal função da HDL é remover o excesso de colesterol livre dos tecidos periféricos, contribuindo para a diminuição do colesterol sanguíneo, além de estimular a produção de ácidos graxos de cadeia curta e reduzir inflamações (Xu *et al.*, 2021; Ruscica *et al.*, 2019). Contudo, a maioria dos estudos sobre hipercolesterolemia e o uso de probióticos se concentra em idosos até 70 anos, deixando os chamados “muito idosos” (com 80 ou mais) pouco explorados nas pesquisas (Ministério da Saúde, 2025). Nesse contexto, os nutracêuticos, termo criado por Stephen DeFelice em 1989, unindo “nutrição” e “farmacêutico”, referem-se a alimentos ou componentes alimentares com efeitos benéficos à saúde, incluindo prevenção e/ou tratamento de doenças, oferecendo uma alternativa terapêutica relevante. **Objetivo:** Compreender os efeitos do uso de

XI JORNADA DE NUTRIÇÃO CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

probióticos na modulação da microbiota intestinal, relacionando ao controle lipídico em idosos com hipercolesterolemia. **Métodos:** Foi realizada uma revisão de literatura em março de 2025, na base de dado PubMed, com corte temporal de 2019 a 2024, utilizando os Descritores da Saúde (DECs): “probiotics”, “Dietary Supplements”, “aged” e “hypercholesterolemia”, associados ao operador booleano “AND”, na língua inglesa. Foram incluídos ensaios clínicos com humanos, randomizado e que analisasse os efeitos dos probióticos na microbiota, no perfil lipídico e nos marcadores inflamatórios. Excluídos artigos de revisão e literatura cinzenta. **Resultados:** Foram incluídos quatro ensaios clínicos randomizados, duplo-cegos e controlados por placebo. Os estudos analisados apontaram efeitos positivos do uso de probióticos e nutracêuticos no controle da hipercolesterolemia, especialmente por meio da modulação da microbiota intestinal. A pesquisa de Nuankham *et al.* (2024) demonstrou que a suplementação com *Lactobacillus paracasei* TISTR 2593 promoveu mudanças benéficas na composição da microbiota intestinal e ajudou a melhorar o perfil lipídico em indivíduos com colesterol elevado. Morales *et al.* (2021) observaram resultados semelhantes ao utilizar um extrato enriquecido com β -D-glucana obtido de *Lentinula edodes*, que favoreceu o crescimento de bactérias benéficas e aumentou a produção de ácidos graxos de cadeia curta. Xu *et al.* (2021), ao comparar o consumo de aveia com o de arroz, verificaram melhora no perfil lipídico e no equilíbrio da microbiota intestinal, além de aumento nos níveis de ácidos graxos de cadeia curta. Em concordância, outro estudo evidenciou que a combinação entre *Bifidobacterium longum* BB536 e levedura vermelha foi eficaz na redução de colesterol total, LDL-C, não-HDL-C e ApoB, apresentando ainda boa tolerância e adesão por parte dos participantes (Ruscica *et al.*, 2019). Esses resultados reforçam o potencial do probiótico e nutracêuticos como uma estratégia no cuidado no controle lipídico e, consequentemente, com a melhora da saúde cardiovascular, principalmente na população idosa. **Considerações finais:** As intervenções nutricionais analisadas demonstram efeitos positivos na redução do LDL e na melhora do perfil lipídico, com boa adesão e segurança. Diante da vulnerabilidade cardiovascular e metabólica dos idosos, essas estratégias surgem como opções complementares promissoras no cuidado nutricional. No entanto, limitações como o número reduzido de participantes, curta duração dos estudos e escassez de pesquisas com idosos acima de 80 anos indicam a necessidade de mais investigações para validar os resultados e orientar práticas clínicas mais eficazes.

Referências:

NUANKHAM, K. *et al.* Impact of Lactocaseibacillus (Lactobacillus) paracasei sup. Paracasei TISTR 2593 Probiotic Supplementation on the Gut Microbiome of Hypercholesterolemia Patients: A Randomized Controlled Trial. **Nutrients**, v. 16, n. 17, p. 2916, 1 set. 2024.

MORALES, D. *et al.* Modulation of human intestinal microbiota in a clinical trial by consumption of a β -D-glucan-enriched extract obtained from *Lentinula edodes*. **European journal of nutrition**, v. 60, n. 6, p. 3249–3265, set. 2021.

XI JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

XU, D. *et al.* The Prebiotic Effects of Oats on Blood Lipids, Gut Microbiota, and Short-Chain Fatty Acids in Mildly Hypercholesterolemic Subjects Compared With Rice: A Randomized, Controlled Trial. **Frontiers in Immunology**, v. 12, p. 787797, 9 dez. 2021.

RUSCICA, M. *et al.* Nutraceutical approach for the management of cardiovascular risk – a combination containing the probiotic Bifidobacterium longum BB536 and red yeast rice extract: results from a randomized, double-blind, placebo-controlled study. **Nutrition Journal**, v. 18, n. 1, 22 fev. 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Cardiovascular diseases (CVDs)**. 2020.
Disponível em: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)).

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Diagnóstico sobre envelhecimento e direito ao cuidado**. 2025.
Disponível em: https://www.gov.br/mds/pt-br/noticias-e-conteudos/desenvolvimento-social/noticias-desenvolvimento-social/mds-lanca-diagnostico-sobre-envelhecimento-e-direito-ao-cuidado/Nota_Informativa_N_5.pdf.

SANTINI, A.; NOVELLINO, E. To Nutraceuticals and Back: Rethinking a Concept. **Foods**, v. 6, n. 9, p. 74, 5 set. 2017.

Palavras-chave: Probióticos 1; Envelhecimento 2; LDL 3; Microbiota intestinal 4;