

**IX JORNADA DE NUTRIÇÃO**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

**DIETA DO MEDITERRÂNEO E MICROBIOTA INTESTINAL DE  
INDIVÍDUOS COM OBESIDADE: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

**Lívia Sousa Dourado<sup>1</sup>**

Discente – Centro Universitário Fametro - Unifametro;  
Email para contato: [livia.dourado@aluno.unifametro.edu.br](mailto:livia.dourado@aluno.unifametro.edu.br)

**Thaís Maria de Moraes Queiroz<sup>2</sup>**

Discente – Centro Universitário Fametro - Unifametro;  
Email para contato: [thais.queiroz01@aluno.unifametro.edu.br](mailto:thais.queiroz01@aluno.unifametro.edu.br)

**Lívia Marta Gurjão Moura<sup>3</sup>**

Discente – Centro Universitário Fametro - Unifametro;  
Email para contato: [livia.moura02@aluno.unifametro.edu.br](mailto:livia.moura02@aluno.unifametro.edu.br)

**Luara Augusta Ximenes Marinho<sup>4</sup>**

Discente – Centro Universitário Fametro - Unifametro;  
Email para contato: [luara.marinho01@aluno.unifametro.edu.br](mailto:luara.marinho01@aluno.unifametro.edu.br)

**Deborah Menezes Fernandes<sup>5</sup>**

Discente – Centro Universitário Fametro - Unifametro;  
Email para contato: [deborah.fernandes@aluno.unifametro.edu.br](mailto:deborah.fernandes@aluno.unifametro.edu.br)

**Roberta Freitas Celedonio**

Docente – Centro Universitário Fametro - Unifametro;  
Email para contato: [roberta.celedonio@professor.unifametro.edu.br](mailto:roberta.celedonio@professor.unifametro.edu.br)

**Área Temática:** Nutrição Clínica

**Introdução:** A composição da dieta tem papel fundamental no desenvolvimento de algumas doenças, como o padrão ocidental que é rico em alimentos com elevada densidade calórica, gordura saturada, carboidratos refinados e proteína animal, e está diretamente relacionado com a prevalência de doenças cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2 e obesidade. Por outro lado, a dieta do mediterrâneo, rica em vegetais, frutas, proteína vegetal e gorduras insaturadas, é

**IX JORNADA DE NUTRIÇÃO**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

associada às mudanças benéficas em marcadores cardiometabólicos, como também aumento de respostas anti-inflamatórias. A maior ingestão de frutas e vegetais, fornece mais compostos bioativos, como polifenóis e flavonoides, que são capazes de alterar a microbiota intestinal, que por sua vez, podem influenciar os níveis séricos de aminoácidos de cadeia ramificada, estando comumente elevados em obesos e em pacientes resistentes à insulina. Em virtude do contexto exibido, foi sugerido que a dieta do mediterrâneo poderia afetar a microbiota intestinal em indivíduos com obesidade. **Objetivos:** Revisar na literatura se há evidências sobre a dieta do mediterrâneo e microbiota intestinal em indivíduos com obesidade. **Métodos:** O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura com a coletânea de dados realizada nos repositórios da Scielo e da Pubmed durante o mês de abril de 2023. Para a pesquisa, foram utilizados os seguintes descritores em ciências da saúde: “*Obesity*”, “*Mediterranean*”, “*Gastrointestinal Microbiome*” e “*Microbiot*”, os quais foram combinados com o operador booleano “AND”. Adotou-se como critérios de inclusão o período de publicação ser entre 2018 e 2023, na língua inglesa ou portuguesa, e estudos randomizados com adultos obesos. Além disso, foram excluídos artigos de revisão, dissertação, monografia, tese e que não avaliavam o efeito da dieta do mediterrâneo sobre a microbiota. **Resultados:** Foram selecionados 5 artigos do tipo ensaio clínico randomizado, com amostra de participantes variando entre 24 a 400 indivíduos, do sexo masculino e feminino, e duração de intervenção entre 8 semanas a 1 ano. Os estudos analisados foram todos publicados na língua inglesa no período de 2020 a 2022. Um deles foi realizado com 294 participantes com obesidade, que foram randomizados em três grupos de intervenção: diretrizes dietéticas saudáveis (aconselhamento nutricional padrão baseado na ciência), dieta mediterrânea (MED) e dieta Mediterrânea Verde (Green-MED). Os dois grupos MED e Green-MED foram suplementados com 28g/dia de nozes, porém o grupo Green-MED também recebeu diariamente chá verde e planta aquática Mankai. O grupo da que recebeu a Green-MED foi associado a alterações no microbioma específicas, incluindo aumento no gênero *Prevotella* e reduções de *Bifidobacterium*, e essas mudanças associaram-se ao peso corporal e redução do risco cardiometabólico. Outro estudo realizado em 8 semanas envolveu 82 indivíduos com obesidade, que foram randomizados para consumir MED adaptada quanto à energia e macronutrientes, ou para manter sua dieta habitual e analisadas as respostas sobre o microbioma intestinal. Levando a conclusão de que a mudança de uma dieta ocidental habitual para uma MED isocalórica, afeta a funcionalidade do microbioma, impulsionando uma resposta

**IX JORNADA DE NUTRIÇÃO**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

individualizada na melhoria da sensibilidade à insulina e inflamação. Em uma segunda pesquisa, que utilizou a mesma amostragem de participantes do estudo acima, os resultados mostraram que a adesão à MED pode remodelar o microbioma intestinal para um estado que promova a saúde metabólica e cardiovascular e aumentar a riqueza de genes da microbiota. Ademais, outros achados indicaram que a associação do padrão alimentar mediterrâneo com outras estratégias, como a suplementação de probióticos ou a restrição calórica acompanhada da realização de atividade física, influenciam positivamente a microbiota. Os resultados das pesquisas relacionadas a MED mostram que compostos bioativos, como polifenóis e flavonoides, influenciam o fortalecimento de bactérias benéficas, ocorrendo uma mudança positiva do microbioma intestinal e fortalecendo o organismo de modo geral. Assim, reduzindo os riscos cardiometabólicos, a resistência à insulina e a inflamação, que estão terminantemente ligadas à obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes *mellitus* tipo 2. **Conclusão:** Os estudos encontraram que a adoção da dieta do mediterrâneo em adultos obesos resultou em efeito positivo na composição do microbioma devido ao aumento de bactérias benéficas e a redução da inflamação intestinal. Portanto, esses estudos sugerem que ela pode ser uma estratégia alimentar eficaz para melhorar a saúde do microbioma intestinal em indivíduos obesos.

**Palavras-chave:** Obesidade; Microbiota intestinal; Dieta do mediterrâneo; Compostos bioativos.

**Referências:**

MESLIER, V. et al. Mediterranean diet intervention in overweight and obese subjects lowers plasma cholesterol and causes changes in the gut microbiome and metabolome independently of energy intake. **Gut**, v. 69, n. 7, 2020.

MURALIDHARAN, J. et al. Effect on gut microbiota of a 1-y lifestyle intervention with Mediterranean diet compared with energy-reduced Mediterranean diet and physical activity promotion: PREDIMED-Plus Study. **The American Journal of Clinical Nutrition**, 2021.

PELLEGRINI, M. et al. Gut Microbiota composition after diet and probiotics in overweight breast cancer survivors: a randomized open-label pilot intervention trial. **Nutrition**, p. 110749, 2020.

**IX JORNADA DE NUTRIÇÃO**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

RINOTT, E. et al. The effects of the Green-Mediterranean diet on cardiometabolic health are linked to gut microbiome modifications: a randomized controlled trial. **Genome Medicine**, v. 14, n. 1, 2022.

TAGLIAMONTE, S. et al. Mediterranean diet consumption affects the endocannabinoid system in overweight and obese subjects: possible links with gut microbiome, insulin resistance and inflammation. **European Journal of Nutrition**, 2021.