

PROBIÓTICOS: ALIMENTOS FUNCIONAIS PARA PREVENÇÃO E RECUPERAÇÃO DA SAÚDE.

SANTOS, Fabiana Gontijo (fabianagontijosantos@yahoo.com.br)¹; PEREIRA, Marlise Torres (marlisetorres@gmail.com)²

¹ Graduanda do curso de Nutrição do Centro Universitário de Patos de Minas

² Nutricionista, Pós graduada em Nutrição Clínica, Professora do curso de Nutrição do Centro Universitário de Patos de Minas

Introdução e objetivos: Os probióticos se definem como alimentos funcionais, promovendo benefícios à saúde e bem-estar, tendo a finalidade de beneficiar o organismo humano que os ingerem. Os probióticos favorecem um equilíbrio da microbiota intestinal, através da exclusão e antagonismo a patógenos diretamente, promovendo a redução do pH intestinal, prevenção do câncer, redução do colesterol. Através da produção de ácidos graxos de cadeia curta, ajuda na prevenção da hipertensão arterial, diminuição da incidência e duração da diarreia e da constipação intestinal, além da melhora da digestão e absorção de vários nutrientes, síntese de vitaminas, sendo também a cada dia mais utilizado como estratégia no emprego de combate às infecções. Este trabalho tem por objetivo verificar, através de uma revisão literária, os benefícios da utilização dos probióticos no combate e prevenção de doenças.

Metodologia: Foi realizado um levantamento bibliográfico, incluído estudos relacionados à utilização de probióticos na alimentação. O estudo foi realizado com base em artigos referenciados no Medline, Scielo, Pubmed e em periódicos científicos como, Saúde, Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, entre outros.

Revisão da literatura: Os alimentos funcionais, neste caso mais precisamente os probióticos, são microrganismos intencionalmente adicionados aos alimentos ou estimulados a se desenvolverem para que determinadas reações químicas sejam realizadas. As propriedades desejáveis de um bom probiótico, são: sobreviver às condições adversas do trato gastrointestinal (ação da bile e dos sucos gástrico, pancreático e entérico), ter condições de permanecer no ecossistema intestinal, não ser tóxico nem patogênico para o homem, ser estável durante a estocagem e permanecer viável por longos períodos nas condições normais de estocagem, ter capacidade antagônica aos patógenos intestinais e promover efeitos comprovadamente benéficos ao hospedeiro. São várias as formas de probióticos existentes, porém as mais comuns incluem bactérias pertencentes aos gêneros *Lactobacillus* colonizadoras do intestino delgado, *Bifidobacterium*, colonizadoras do intestino grosso e, em menor escala, *Enterococcus faecium* e algumas leveduras. Atualmente, a única levedura utilizada em vários países como probiótico é a *Saccharomyces boulardii* (não patogênica), a qual apresenta efeitos benéficos em casos de diarreias causadas por antibióticos. Os principais mecanismos de ação desta levedura são: imunomodulação e inibição à ação de toxinas. Fioramonti, Theodorou e Bueno (2003) demonstraram que diversos probióticos apresentam capacidades imunomoduladoras, além de agirem na permeabilidade intestinal. A ligação de bactérias probióticas aos receptores da superfície celular dos enterócitos também dá início às reações em cascata que resultam na síntese de citocinas. Os probióticos possuem efeito na inibição da colonização

gástrica de *Helicobacter pylori*, pois as cepas de *Lactobacillus* podem residir temporariamente no estômago e aderir à mucosa gástrica, interferindo na colonização. Os probióticos e o uso de leites fermentados favorecem o desenvolvimento mais lento de câncer induzido e podem combater o crescimento de células cancerígenas no intestino, bexiga e estômago, apresentando efeitos anti-tumorais. Um estudo realizado por Nettleton em 2004, citado por Pimentel & Barbalho (2007), com 20 pacientes que tiveram câncer de mama, mostrou que a ingestão de probióticos juntamente com proteína de soja pode aumentar a quantidade de isoflavonas plasmáticas e, portanto, reduzir o risco de câncer. Quanto ao efeito probiótico benéfico sobre a concentração sanguínea de lipídios, apesar de poucos estudos clínicos de curta duração terem sido realizados, todos mostraram que a ingestão de probióticos exerceu influência sobre os lipídios de uma maneira similar, reduzindo os níveis de colesterol total, de colesterol LDL e de triglicerídeos.

Conclusão: Ingeridos diariamente em quantidades adequadas, os probióticos podem trazer benefícios no tratamento de patologias e até mesmo auxiliar na prevenção de doenças, pois uma microbiota intestinal saudável e microecologicamente equilibrada resulta em um desempenho normal e satisfatório das funções fisiológicas do hospedeiro, o que irá promover com segurança melhoria de vida do indivíduo. O conhecimento do genoma dos microrganismos promove a oportunidade de desenvolvimento de estirpes seguras e com efeitos na promoção da saúde. Com os avanços da genômica e proteômica ajudarão a definir novos alvos de ação dos probióticos.