



O que são Probióticos e qual a sua importância para a saúde?

Conheça os benefícios de alimentos ricos em micro-organismos vivos com a nutricionista do São Cristóvão Saúde



Definidos pela OMS - Organização Mundial da Saúde como micro-organismos vivos, os probióticos são bactérias que, quando ingeridas em quantidades adequadas, conferem benefícios à saúde. Ou seja, essas “bactérias do bem” são capazes de melhorar a saúde de nosso organismo, dando aos alimentos uma função além da nutricional.

Há quem se sinta desconfortável ao imaginar que em torno de 100 trilhões de micro-organismos moram em nosso intestino. Porém, quando estão em harmonia, essa comunidade de bactérias nos traz muitos benefícios, desde uma melhor absorção de nutrientes, produção de hormônios, chegando a abarcar até 80% das células imunológicas do corpo.

De acordo com Cintya Bassi, supervisora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, estudos apontam que as cepas de probióticos colonizam o intestino, reconhecido como órgão importante para o metabolismo e a imunidade. “O consumo de probióticos deve ser contínuo e, para manter os benefícios, o ideal é que ocorra diariamente, pois eles não sobrevivem por muito tempo no intestino. Além disso, os estudos demonstraram benefícios com o consumo diário de, no mínimo, 10 UFC por dia, quantidade que é, em geral, alcançada pelos fabricantes”, revela a especialista.

Os probióticos podem ser incorporados a alimentos fermentados e não fermentados, além de comercializados como suplementos em forma de cápsulas, comprimidos e fórmulas líquidas, sendo também muito comuns no leite materno, tão importante para o desenvolvimento dos bebês. Sua suplementação é geralmente prescrita por médicos ou nutricionistas quando há desequilíbrio na flora intestinal. Porém, o ideal é que o consumo seja feito através dos alimentos fonte e que faça parte de uma alimentação saudável. “Eles podem ser encontrados nos leites fermentados, como iogurtes, coalhadas, queijos e sobremesas lácteas, que sofrem ação de bactérias, especialmente produtoras de ácido lático, além de *Kefir* e pickles”, sugere a nutricionista.

Dentre os benefícios dos probióticos, podemos também citar:

- Prevenção e combate de doenças intestinais e hemorroidas;
- Melhoram a digestão;
- Regulam o intestino e combatem azia, prisão de ventre e diarreia;
- Fortalecem o sistema imunológico;
- Impedem a proliferação de bactérias ruins no intestino;
- Ajudam a digerir a lactose;
- Prevenção de alergias e intolerâncias alimentares;

- Auxiliam no humor, uma vez que foi identificada relação direta entre o equilíbrio da flora intestinal com uma diminuição de doenças, como a depressão e ansiedade.

A *Anvisa - Agência Nacional de Vigilância Sanitária* é o órgão responsável por regulamentar esse tipo de produto no Brasil e considera probióticos produtos que tenham na composição *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei shirota*, *Lactobacillus casei variedade rhammosus*, *Lactobacillus casei variedade defensis*, *Lactobacillus paracasei*, *Lactococcus lactis*, *Bifidobacterium bifidum*, *Bifidobacterium animalis (B. lactis)*, *Bifidobacterium longum* e *Enterococcus faecium*. Desse modo, checar o rótulo antes da compra é essencial.

