

## Desvendando os simbióticos

Cada vez mais benefícios advindos do consumo de probióticos e prebióticos têm sido comprovados pela ciência. Apesar das definições serem bastante diversas (probióticos são microrganismos vivos, enquanto que os prebióticos são componentes alimentares não digeríveis pelo trato gastrointestinal humano), ambos podem ser considerados alimentos funcionais, uma vez que apresentam potencial para promover a saúde por meio de mecanismos não previstos pela nutrição convencional<sup>1,2</sup>.

Pensando nos benefícios que os pró e prebióticos podem trazer individualmente e, principalmente, em associação, chegou-se ao conceito de produtos ou alimentos simbióticos, que são aqueles nos quais há combinação de componentes probióticos e prebióticos<sup>2,3</sup>. Nestes produtos estão presentes não somente os microrganismos que irão colonizar a mucosa intestinal e promover ali diversos benefícios, como também os compostos que servirão de alimento para estas bactérias.

A associação de uma espécie de probiótico a um determinado tipo de prebiótico pode favorecer não apenas efeitos conhecidamente positivos dos prebióticos sobre a população bacteriana, como também promover a adaptação destes microrganismos ao meio, antes mesmo do consumo do produto. De maneira simplificada, a interação entre os pro e prebióticos no produto anterior ao seu consumo pode fazer com que as bactérias já cheguem ao trato gastrointestinal com vantagens competitivas em relação às bactérias, possivelmente patogênicas, que ali estejam<sup>2,3</sup>.

A presença de probióticos na dieta tem se provado muito positiva, mas suas ações se maximizam se estiverem disponíveis também os prebióticos, e a recíproca é verdadeira. Este fato, por si só, conta muito a favor dos simbióticos, pois seu consumo garante que haverá a presença concomitante de pró e prebióticos, o que nem sempre é possível numa dieta comum, por falta de tempo, planejamento ou mesmo de atenção.

### Referências

1. SAAD, S.M.I. Probióticos e prebióticos: o estado da arte. *Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas*, v.42, n.1, Janeiro-março, 2006.
2. TOPPING, D.L.; FUKUSHIMA, M.; BIRD, A.R. Resistant starch as a prebiotic and symbiotic: state of the art. *Proceedings of the Nutrition Society*, v.62, p.171-176, 2003.
3. TUOHY, K.M.; PROBERT, H.M.; SMEJKAL, C.W.; GIBSON, G.R. Using probiotics and prebiotics to improve gut health. *Drug Discovery Today*, v.8, n.15, August, 2003.