

## Intolerância à lactose e probióticos

### específicos

A intolerância à lactose é uma doença caracterizada pela incapacidade, em variáveis, de digerir a lactose, chamada popularmente de “açúcar do leite”. A lactose é um dissacarídeo composto por uma molécula de glicose e uma de galactose, e está presente em maior quantidade no leite, mas é encontrada também em seus derivados (iogurtes e queijos)<sup>1</sup>.

Para que a lactose seja adequadamente absorvida, é necessário que, primeiramente, ela seja quebrada no intestino, resultando em moléculas menores de glicose e galactose, as quais temos a capacidade de absorver. A ocorrência desta quebra depende da presença de uma enzima, a lactase<sup>1,2</sup>.

A maioria das populações do mundo apresenta uma discreta redução da atividade da enzima lactase após o desmame, uma vez que o leite passa a não ser mais a principal fonte de energia e nutrientes da dieta. Porém, existem duas situações em que a diminuição da atividade e /ou da produção da lactase pode se tornar prejudicial: no caso da diminuição ser tão intensa que inviabiliza a digestão da lactose proveniente do leite e seus derivados; e no caso de doenças que causem dano à mucosa intestinal, e, consequentemente, prejudiquem a produção de lactase. A primeira situação é classificada como intolerância à lactose primária, e é permanente, enquanto que a segunda é classificada como secundária, e é reversível, contanto que a doença que a originou seja curada<sup>1</sup>.

A não digestão da lactose e sua permanência no intestino induzem à sua fermentação e resultam nos sintomas típicos da intolerância à lactose, que incluem dor abdominal, sensação de inchaço no abdome, intensa formação de gases, diarreia e até vômitos. Tais sintomas podem ser mais leves ou mais intensos, dependendo da quantidade de lactase que a pessoa tenha a capacidade de produzir. Conviver com eles

pode ser bastante incômodo e comprometer, de certa forma, a qualidade de vida e a ingestão de nutrientes essenciais à saúde, já que um dos tratamentos mais utilizados é a retirada de leite e derivados da dieta<sup>1,3</sup>.

Neste ponto, a presença de probióticos na dieta pode ser decisiva, uma vez que algumas espécies destas bactérias têm a capacidade de produzir a enzima lactase. Desta forma, uma vez presentes em quantidades adequadas no intestino, as bactérias probióticas “digerem” a lactose em lugar do hospedeiro, possibilitando o consumo de leite e derivados, devolvendo os nutrientes provenientes destes alimentos à dieta, e aliviando sensivelmente os sintomas<sup>2,3,4</sup>.

#### Referências

1. LOURENS-HATTINGH, A.; VILJOEN, B.C. Yogurt as probiotic carrier food. *International Dairy Journal*, v.11, n.1-2, p.1-17, 2001.
2. MATTAR, R.; MAZO, D.F.C. Intolerância à lactose: mudança de paradigmas com a biologia molecular. *Revista da Associação Médica Brasileira*, v.56, n.2, p.230-6, 2010.
3. SAAD, S.M.I. Probióticos e prebióticos: o estado da arte. *Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas*, v.42, n.1, janeiro-março, 2006.
4. SAAVEDRA, J.M. Clinical applications of probiotic agents. *American Journal of Clinical Nutrition*, v.73, n.6, p.1147-51, 2001.