

O que são os probióticos e como podem nos beneficiar?

probióticos

Os probióticos podem ser definidos como microrganismos vivos que, se administrados em quantidades adequadas, são capazes de melhorar o equilíbrio microbiano intestinal, produzindo efeitos benéficos à saúde do hospedeiro^{1,2}.

De forma simplificada, os probióticos são bactérias que podem ser ingeridas vivas por meio de alimentos ou suplementos e são capazes de se manter vivas ao longo do trato gastrointestinal. No intestino, os probióticos se estabelecem e exercem efeitos benéficos sobre a saúde daqueles que os consomem em quantidade e frequência adequadas.

Uma vez tendo colonizado a mucosa intestinal, os probióticos passam a fazer parte da porção benéfica das bactérias ali presentes, sendo responsáveis por uma série de ações favoráveis sobre a saúde do hospedeiro, tais como a manutenção do equilíbrio desta população bacteriana, o que envolve a resistência a microrganismos prejudiciais; o fortalecimento do sistema imunológico; a ação coadjuvante no tratamento de doenças, como a Síndrome do Intestino Irritável, a intolerância à lactose, as parasitoses intestinais, e diarreias de causas diversas; além de seu papel preventivo contra o câncer de cólon, e protetor do sistema urogenital feminino^{3,4,5}.

Pode-se observar atualmente um aumento da ocorrência de doenças alérgicas, inflamatórias crônicas e autoimunes, sobre as quais a microbiota intestinal protetora pode atuar de maneira muito positiva. Contudo, alguns fatores, como alimentação inadequada, utilização de medicamentos, patologias do trato gastrointestinal, alterações hormonais, avanço da idade, situações de estresse, entre outros, podem interferir na microbiota, facilitando o aumento do número de bactérias nocivas e reduzindo o de bactérias benéficas⁶.

Tal cenário, bastante contraditório do ponto de vista de manutenção da saúde, pode ser revertido com a utilização adequada de probióticos, no intuito de restabelecer o equilíbrio da microflora intestinal e potencializar os efeitos benéficos que estas bactérias podem promover³.

Referências

1. ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC n.º 2, de 7 de janeiro de 2002 republicada em 17/07/2002 no DOU.
2. FAO - Food and agriculture organization of the United Nations; WHO - World Health Organization. Evaluation of health and nutritional properties of probiotics in food including powder milk with live lactic acid bacteria. Cordoba, 2001.
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. GUPTA, V.; GARG, R. Probiotics. Indian Journal of Medical Microbiology, v.27, n.3, p.202-209, 2009.
5. OLIVEIRA-SEQUEIRA, T.C.G.; RIBEIRO, C.M.; GOMES, M.I.F.V. Potencial bioterapêutico dos probióticos nas parasitoses intestinais. Ciência Rural, v.38, n.9, dez, 2008.
6. MORAIS, M.B.; JACOB, C.M.A. The role of probiotics and prebiotics in pediatric practice. Jornal de Pediatria, v.82, n.5, p.189-97, 2006.