

Prebióticos: o que são e qual sua relação com os probióticos?

probióticos

Os prebióticos são componentes presentes nos alimentos que o organismo humano não tem a capacidade de digerir. De acordo com esta definição, os prebióticos podem ser classificados também como fibras alimentares. Porém, ao contrário do que se possa imaginar, o fato de estes componentes não serem digeridos não os torna incapazes de trazer benefícios. Eles permanecem no trato gastrointestinal e atuam ali de diversas maneiras¹.

As bactérias presentes no intestino, diferentemente dos humanos, têm a capacidade de utilizar as fibras prebióticas como “combustível” em seu processo de geração de energia, a fermentação¹. É como se os prebióticos servissem de alimento para as bactérias intestinais, inclusive as probióticas. É deste fato que derivam grande parte das funções positivas dos prebióticos.

Sua presença no trato gastrointestinal estimula o crescimento e/ou a atividade das bactérias probióticas, auxiliando na manutenção do equilíbrio da microflora intestinal e maximizando os benefícios dos microrganismos benéficos. E a fermentação dos prebióticos por estas bactérias gera compostos que podem servir como fonte de energia às células do intestino, promovendo seu bom funcionamento. A interação entre pré e probióticos tem se mostrado extremamente importante na prevenção de tratamento de doenças como o câncer de cólon, as doenças inflamatórias intestinais e as infecções intestinais agudas^{1,2}.

Porém, as funções dos prebióticos vão além de sua relação com as bactérias probióticas. Sua ingestão auxilia também no tratamento da constipação, pois aumenta a eficácia e a velocidade de passagem do alimento pelo trato gastrointestinal; promove a diminuição da absorção de substâncias tais como o colesterol, colaborando na prevenção e tratamento de problemas de saúde que envolvem níveis aumentados de colesterol

sanguíneo. Aumentam a absorção intestinal de alguns minerais, como o cálcio¹ e, vitaminas do complexo B.

Os principais prebióticos vendidos comercialmente são os frutooligosacarídeos (FOS) e a inulina, pertencentes a uma classe de carboidratos chamada frutanos, mas também são reconhecidos como prebióticos os galacto-oligosacarídeos (GOS) e a lactulose².

Os frutooligosacarídeos estão presentes em alimentos de origem vegetal, como cebola, alho, tomate, banana, cevada, aveia, trigo, mel e cerveja. Já a inulina é extraída principalmente da raiz da chicória, mas também pode ser encontrada no alho, cebola, aspargos e alcachofra³.

Referências

1. RASTALL, R.A. Functional Oligosaccharides: Application and Manufacture. Annual Reviews of Food and Science Technology, v.1, p.305-309, 2010.
2. SAAD, S.M.I. Probióticos e prebióticos: o estado da arte. Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas, v.42, n.1, janeiro-março, 2006.
3. SILVA, S.M.C.; MURA, J.D.P. Tratado de alimentação, nutrição e dietoterapia. São Paulo: Roca, 2007.