



O que precisamos saber sobre Probióticos e Prebióticos

Estudos científicos comprovam que alimentos funcionais contendo prebióticos e probióticos apresentam benefícios à saúde que vão além da saúde intestinal

O intestino humano é considerado um micro-ecossistema, no qual os microorganismos residentes trabalham de forma conjunta e bilateral com as células do hospedeiro por um processo de simbiose, exercendo o papel de proteção, impedindo o estabelecimento de bactérias patogênicas. Isso ocorre quando existe um equilíbrio apropriado da microbiota intestinal, que exerce um papel fundamental tanto na saúde quanto na doença. Esse equilíbrio pode ser assegurado pela ingestão de alimentos e/ou suplementos funcionais que contém probióticos e prebióticos.

“Os Alimentos funcionais além de fornecerem a nutrição básica, promovem a saúde, pois oferecem vários benefícios e qualidade de vida ao consumidor, podendo desempenhar um papel potencialmente benéfico na redução do risco de doenças crônicas degenerativas”.

Nos últimos anos, a ciência tem evoluído muito na tentativa de esclarecer o papel e a ação dos prebióticos e probióticos na microbiota intestinal e sua relação com a saúde. Além de desempenharem papéis importantes na formação e manutenção de uma microbiota intestinal saudável e equilibrada, a ingestão diária e regular desses ingredientes pode trazer diversos benefícios que vão além da saúde digestiva/intestinal, como por exemplo apoiando a saúde cardio-metabólica, o sistema imune e até a saúde mental, reduzindo sintomas de estresse e ansiedade.

Embora tanto os probióticos quanto os prebióticos estejam relacionados a melhora da saúde, e serem seguros para a maioria das pessoas, trata-se de dois ingredientes completamente diferentes, com ações bem estabelecidas pela ciência.

“Probióticos”

A Associação Científica Internacional de Probióticos e Prebióticos (ISAPP), assim como a Organização Mundial da Saúde (OMS), definem probióticos como microrganismos vivos que, quando ingeridos em quantidades adequadas, conferem benefícios à saúde do hospedeiro.

Os benefícios dos probióticos, que já estão bem estabelecidos pela ciência são:



- ajudam a manter o equilíbrio (simbiose) da microbiota intestinal;
- atuam na recuperação da microbiota intestinal após diarreias e/ou uso de antibióticos;
- diminuem o tempo de trânsito intestinal, promovendo alívio em casos de constipação;
- reduzem a colonização de bactérias patogênicas;
- ajudam na absorção de micronutrientes importantes, como minerais e vitaminas;
- melhoram a digestão de proteínas;
- melhoram a digestão da lactose em indivíduos com intolerância;
- atuam na redução da atividade ulcerativa de *Helicobacter pylori*;
- melhoram o metabolismo lipídico, reduzindo os níveis de colesterol total com diminuição do LDL;
- melhoram o metabolismo glicêmico, reduzindo a intolerância a insulina;
- apresentam efeitos anti-hipertensivos;
- estimulam o sistema imunológico;
- atuam na prevenção de infecções urogenitais;
- reduzem o risco de câncer de cólon;
- reduzem o risco de eczema atópico;
- reduzem o risco de periodontites;
- melhoram a saúde mental, pela redução dos sintomas de estresse e ansiedade, melhora da memória e do sono, entre outros.

“Prébióticos”

A ISAPP, em 2017 definiu prebióticos como: “substrato que é seletivamente utilizado por microrganismos do hospedeiro, conferindo benefícios à saúde”.

Resumindo, os principais efeitos benéficos dos prebióticos à saúde, comprovados por estudos científicos são:

- melhora da saúde metabólica: redução do risco de sobrepeso e obesidade; redução do risco de diabetes mellitus tipo 2; redução do risco de síndrome metabólica e dislipidemia; e diminuição da inflamação;
- redução da saciedade;
- Estimulam bactérias produtoras de neuroquímicos intestinais;
- Melhoram a absorção de cálcio e outros minerais;
- Atuam na saúde da pele, melhorando a retenção de água e redução do eritema;
- Atuam na redução de alergias alimentares;
- Diminuem o risco e/ou aliviam os sintomas de doenças inflamatórias intestinais;



- Melhoras a saúde urogenital;
- Melhoram o hábito intestinal e saúde geral do intestino;
- Reduzem o risco e/ou sintomas de enterocolite necrosante em bebês prematuros
- Diminuem o risco de diarreia do viajante;
- Diminuem o tempo de trânsito intestinal, aliviando a constipação;
- Melhora a função imunológica.

Para manter a microbiota intestinal equilibrada e saudável, recomenda-se que o consumo de probióticos e prebióticos seja diário e regular, especialmente durante e após o uso de antibióticos, que acabam destruindo as bactérias que ali vivem. Para Kathia F. Schmider, nutricionista, especialista em nutrição em saúde pública e coordenadora técnica da ABIAD, manter uma dieta alimentar saudável, fazer exercícios físicos regularmente, reduzir o estresse do dia a dia além de boas horas de sono, são atitudes que favorecem o bom funcionamento do corpo humano e, os probióticos e prebióticos associados a estas práticas podem oferecer um efeito positivo na saúde quando consumidos em quantidades adequadas.

Fontes:

ISAPP (<https://isappscience.org/>)

- Nat Rev Gastroenterol Hepatol 14, 491–502 (2017).

<https://doi.org/10.1038/nrgastro.2017.75>

- Hill, C. et al. Nat. Rev. Gastroenterol. Hepatol. 11, 506–514 (2014);

doi:10.1038/nrgastro.2014.66



Sobre a ABIAD

A Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres (ABIAD) foi fundada em 1986 com a missão de reunir empresas que se dediquem, direta ou indiretamente, à produção, industrialização, comercialização, distribuição e importação de matérias-primas e alimentos para fins especiais, incluindo nutrição infantil, nutrição enteral, diet e light, suplementos alimentares, nutrição esportiva, alimentos funcionais, dentre outras categorias. A visão da ABIAD é ser a principal referência do setor de alimentos para fins especiais e, atualmente, desempenha papel de interlocutora desse mercado no diálogo com o Poder Público e órgãos internacionais, podendo assumir o papel de liderança na defesa de políticas públicas baseadas em dados científicos sólidos e a capacidade para que os consumidores tenham acesso a uma grande variedade de produtos seguros, benéficos e de alta qualidade.

Informações para a imprensa



Marize Vossen

LVBA Comunicação

+55 (11) 99936-4925

marize.vossen@lvba.com.br

<http://www.lvba.com.br>

Valéria Allegrini

LVBA Comunicação

+55 (11) 99155 -3329

valeria.allegrini@lvba.com.br

<http://www.lvba.com.br>