

Alimentação Saudável

Recomendações (1)

Benefícios dos Probióticos



Alimentação Saudável - Recomendações (1)

BENEFÍCIOS DOS PROBIÓTICOS

Bactérias boas e ruins

A noção da maioria das pessoas é de que bactérias são ruins. Na verdade, a nossa saúde depende da presença de muitas bactérias úteis e necessárias. Cem trilhões de bactérias, cerca de dez vezes mais que o número de células que formam nossos corpos, habitam e convivem no corpo de cada pessoa. Essas boas bactérias nos protegem contra invasões por bactérias ruins que podem causar doenças, se contrapondo a elas, impedindo sua proliferação e auxiliando nosso sistema imunológico, evitando infecções e inflamações.

O equilíbrio dessas bactérias no trato digestório é fundamental para o bom funcionamento do intestino e do sistema imunológico, sendo muito importante para a nossa saúde, vitalidade e também para o bom funcionamento do cérebro. Chamamos de flora intestinal o conjunto de bactérias que vivem nos intestinos.

O balanço entre más e boas bactérias pode sofrer desequilíbrio devido a:

- Estilo de vida com dietas ricas em gorduras saturadas e carboidratos refinados;
- Exposição a toxinas e poluição ambientais;
- Uso de antibióticos(*)

A redução de boas bactérias e o predomínio das más impede que as boas bactérias desempenhem seu papel de forma eficaz e completa, trazendo prejuízo à saúde. Para ajudar as boas bactérias usamos os probióticos, na forma de alimentos fermentados como iogurtes, quefir, misso, sauerkraut, kimchi e outros, ou de suplementos alimentares industrializados. Parece estranho e difícil de aceitar que ingerir bactérias pode melhorar a sua saúde e de seu intestino, mas o aumento de boas bactérias com o uso de probióticos (pb), em especial de fontes alimentares, restabelece o balanço e assegura a saúde do intestino, ajudando no tratamento de doenças e melhora da saúde do corpo. Para isso vamos aprender a usar alimentos pb, baratos e com boas bactérias.

Na fermentação em ambiente anaeróbio (sem oxigênio) os carboidratos são convertidos em ácidos orgânicos e álcoois, criando um ambiente onde boas bactérias proliferam e más bactérias não se desenvolvem. Vegetais, mel, feijões e laticínios são fermentados para promover aumento de bactérias benéficas.

A influência do intestino na saúde física e mental tem um alcance que precisa ser melhor

explorado, assim como o impacto que a flora intestinal tem no bem-estar, na redução do risco de doenças e talvez para vivermos mais, e aperfeiçoar a compreensão sobre os alimentos pb que devem fazer parte da dieta de forma regular e consciente.

Você pode e deve aumentar a ingestão de alimentos pb, eliminando e substituindo carnes processadas, adoçantes artificiais, açúcares, sódio e gorduras saturadas, para aumentar as ações benéficas dos pb. Probióticos são bons para: idosos, jovens, gestantes e crianças em crescimento.

Probióticos na cura

Apesar do uso milenar dos probióticos, o conhecimento científico ainda é insipiente. Parte da dificuldade está nos inúmeros mecanismos de ação, na variedade de espécies e na combinação desses mecanismos. A combinação de várias espécies em um mesmo alimento ou produto também varia, bem como a proporção delas, levando a uma resposta e desempenho muito variáveis de cada pessoa, em circunstâncias diversas.

Tem sido muito difícil definir indicações e dosagens diárias e entender mecanismos de ação com relação de causa e efeito. Não há dúvida quanto aos efeitos benéficos para a saúde digestiva e do corpo.

Seguem exemplos de achados recentes:

- **Alergias:** pesquisas publicadas em 2017 relatam que durante o período de maior incidência de alergias, o uso de pb reduz os episódios de rinite alérgica.
- **Artrite:** em 2014 pesquisa com portadores de artrite reumatoide mostrou redução dos sintomas e dos níveis de marcadores sanguíneos de inflamação.
- **Pressão arterial:** ocorre redução de pressão arterial sistólica e diastólica com o uso regular de pb, mais acentuado em pessoas com hipertensão arterial.
- **Câncer:** sem confirmação de ação em seres humanos, a espécie *Lactobacillus johnsonii* reduz a incidência e melhora a evolução de leucemias e linfomas em testes de animais.
- **Depressão e ansiedade:** em pacientes com síndrome do cólon irritável e alterações de humor (ansiedade e depressão) testados com pb do tipo *Bifidobacterium* houve redução de 64% no índice de depressão comparados aos que não receberam. Ressonância nuclear confirma mudança da função na área de controle do humor.
- **Problemas gastrointestinais:** melhora da intolerância à lactose com uso regular de pb. Redução em 60% de diarreia relacionada ao uso de antibióticos. Ajuda na

melhora de pacientes com colite ulcerativa. Diminui a recorrência de doença de Crohn.

- **Doença cardíaca:** a Akkermasia muciniphila, encontrado em uva, cranberry e romã, reduz a absorção de toxinas que causam inflamação que leva à formação de ateroma.
- **Perda de peso:** ajuda na perda de peso por reduzir absorção de gorduras e aumentar a liberação de GLP-1, um hormônio relacionado a satisfação e redução do apetite.

Como obter mais probióticos

Há duas formas de conseguir mais bactérias boas para o seu intestino: alimentos fermentados ou suplementos dietéticos.

Alimentos fermentados são a melhor fonte e podem ser ingeridos costumeiramente. Deixe os suplementos para situações específicas em que haja indicação médica para o seu uso, por um tempo limitado e não para uso contínuo. Não existe uma recomendação clara sobre a quantidade de probióticos que se deve ingerir por dia, portanto use conforme sua tolerância na dieta diária.

Fermentação é uma forma antiga de preservação que há séculos a humanidade vem usando para conservar alimentos e bebidas. No processo de fermentação bactérias naturais se alimentam de açúcar e amido produzindo ácido láctico e outros ácidos e álcoois. Isso cria um ambiente que preserva o alimento, aumentando enzimas, vitaminas B, gorduras ômega 3 e várias bactérias boas, transformando o alimento em outro tipo de alimento, de forma que pepino se torna pickles, soja é transformada em missô, leite vira iogurte, queijo; e dessa forma muitos alimentos podem ser melhorados.

Nem todo alimento fermentado contém pb. Alguns alimentos passam por processo de remoção dos pb, caso do vinho e da cerveja, ou inativação como cozidos ou enlatados. A maioria dos alimentos fermentados contém uma certa quantidade de boas bactérias.

O sabor e aroma intensos e característicos devidos, em parte às bactérias, são possíveis desvantagens de alimentos fermentados, porque desagradam algumas pessoas, mas como existe uma grande variedade de alimentos fermentados, há uma boa chance de encontrar algo que agrade.

Vejamos alguns desses alimentos e que estratégias pode usar para incluir na alimentação diária:

- **Iogurte** - Sabor e textura são aceitos pela maioria das pessoas. O tipo e a quantidade

de espécies de bactérias varia conforme tipo e marca do iogurte. Para verificar a quantidade de bactérias procure por CFU (colony forming unit) ou UFC (unidade formadora de colônia) que indica culturas vivas ou ativas de bactérias. Pode ser usado no café da manhã ou a qualquer momento ao longo do dia, puros ou em molhos, substituindo maionese e acompanhando alimentos cozidos ou crus.

- **Leite fermentado (Quefir ou kefir de leite)** - Bebida de leite fermentado, muito rica em probióticos, tem sabor semelhante ao iogurte e consistência líquida. Pode ser feito também de leite de coco ou de arroz. Tolerado ser temperado ou misturado a: vegetais, canela, baunilha, pimentas e frutas amassadas ou em pedaços. Consumir com parcimônia, pois contém cerca de 150 calorias por xícara. Pode causar obstipação.
- **Kombucha** - Bebida de chá fermentado com sabor ácido, encontrado em lojas de alimentos saudáveis. Contém um pouco de cafeína (de 2 a 25 mg por xícara) e em algumas apresentações vem com açúcar. Pode ser tomado frio como substituto de sucos, chá gelado ou refrescos frios.
- **Chucrute** - Picles de repolho, bom acompanhamento para o prato principal no almoço ou jantar. Vendidos em embalagem de conservas, costumam ser pasteurizados o que diminui o conteúdo de bactérias. Fresco ou não pasteurizado pode ter 13 diferentes espécies de bactérias boas. Pode ser servido em sanduíches, temperos, com saladas, vegetais cozidos e outros alimentos.
- **Picles** - Têm grande quantidade de probióticos. Use em sanduíches, saladas, com vegetais crus e cozidos. Escolha preparados com sal e evite os que têm vinagre (impede o crescimento das bactérias). Bons para recuperar de cansaço físico e aliviar cãimbra.
- **Missô** - Popular na culinária oriental para preparo de sopas. Pasta feita de soja fermentada com arroz integral. Sabor salgado forte que permite o uso de pequenas quantidades. A sopa é preparada com uma colher de sopa em 300 ml de água fervida podendo acrescentar alga, tofu, frutos do mar ou outros ingredientes de seu gosto. Usado no preparo de molhos e temperos para saladas, combinado com azeite de oliva, vinagre e pimentas, para marinar peixe, carne ou vegetais e no preparo de picles em missô.
- **Tempeh** - Bolo ou queijo feito de soja fermentada com aspecto semelhante ao tofu, mas de consistência mais firme. Em apresentações: pré cozido ou para cozinhar. Prefira os que têm uma camada fina de cobertura branca com superfície externa mais seca. Tempeh de boa qualidade costuma ter aroma de cogumelo. Cru suporta cerca de 10 dias refrigerado. Não deve ser congelado se não for cozido. Pode ser usado para substituir carnes, fazer bolinho, almondega, hambúrguer, ou em molhos para massas.

- **Kimch** - Conserva de acelga ou repolho, preparado com alho, sal, vinagre, pimenta vermelha em pó, que dá ao kimchi sua cor característica. Popular na Coreia é servido só, com arroz ou macarrão. Usado para temperar ovos, batatas ou outros pratos.
- **Queijos** - Quase todos os queijos, pastosos ou firmes, que não tenham sido cozidos ou pasteurizados podem conter probióticos. Inclui suíço, provolone, gouda, cheddar, Gruyere, fresco, parmesão e gorgonzola. Podem ser usados sozinhos, puros, em pequenas quantidades, ou como temperos ou complementos de molhos ou sanduiches. Evite grandes quantidades como em pizzas.

Tipos de probióticos (pb)

Há centenas de bactérias classificadas como probióticos que podem ser ingeridos por via oral. Dois gêneros, que chamaremos “tipos”, abarcam a maioria dessas bactérias: *Lactobacillus* (L.) e *Bifidobacterium* (B.). Existem várias espécies dentro de cada tipo (ou gênero). Nos rótulos de alimentos e suplementos os probióticos são identificados pela abreviatura do tipo (L. ou B.) e a espécie, por exemplo: *L. acidophilus* que é o *Lactobacillus acidophillus*. Espécies diferentes de pb têm funções diferentes. Segue uma breve avaliação de exemplos de pb e onde são encontrados.

- **Lactobacillus** - Produzem lactase, enzima que quebra a lactose, açúcar do leite, responsável por intolerância a laticínios. Fermentam carboidratos no intestino, gerando ácido láctico, reduzindo o pH e criando um ambiente ácido no trato digestório, que bloqueia muitos microrganismos danosos. Ácido láctico também aumenta a absorção de minerais como cálcio, cobre, magnésio e ferro. Espécies úteis:

- *L. acidophilus*: ajuda a manter a integridade da parede intestinal, assegura absorção apropriada de nutrientes. Usada para aliviar cólicas e diarreia causados por vírus e bactérias (como *Salmonella* e *E. coli*). Encontrado em laticínios como iogurte, queijo de cabra e alimentos fermentados como missô e tempeh.
- *L. fermentum*: produz antioxidantes que ajudam a neutralizar toxinas produzidas pelas bactérias *Shigella* e *Clostridium*. Encontrada em missô, tempeh, pickles, kimchi e chucrute.
- *L. brevis*: produz ácido láctico. Encontrada em pickles e iogurte.
- *L. bulgaricus*: produz ácido láctico. Encontrada em pickles, chucrute, iogurte e queijo suíço.
- *L. plantarum*: produz lactulose (laxativo e antibiótico natural) e L-lisina (amino ácido

antiviral), encontrada em chucrute, queijos e leite fermentado (quefir).

- *L. rhamnosus*: protege o intestino delgado, ajuda na digestão da lactose, produz ácido láctico e é encontrada em queijos, quefir e iogurte.
- *L. reuteri*: ajuda a reduzir a flora bacteriana oral que causa perda dentária. Ajuda a reduzir inflamações. Encontrada em quefir e iogurte.

- **Bifidobacterium** - Tipo de bactéria que vive no muco do cólon (intestino grosso) e trato vaginal. Sua principal função é ajudar no equilíbrio ácido/básico (pH) e reduzir as bactérias e fungos causadores de doenças. Também aumenta a absorção de ferro, cálcio, magnésio e zinco. Exemplos:

- *B. animalis*: ajuda na digestão e no fortalecimento do sistema imune. Encontrada em iogurte e queijos (suíço, provolone, cheddar e gouda).
- *B. breve*: vive no trato vaginal e digestório onde o seu principal trabalho é proteger contra infecções fúngicas e bacterianas. Ajuda a absorver nutrientes e quebra fibras facilitando a digestão. As principais fontes são iogurte e chucrute.
- *B. infantis*: estimula a produção de citocinas (secretadas pelo sistema imune) que auxiliam a matar bactérias como *Clostridium*, *Salmonella* e *Shigella*. É acrescentada a alimentos para bebês e são encontradas em iogurte, quefir e queijos.
- *B. longum*: quebra carboidratos e suprime bactérias e fungos. Protege contra diarreia e náusea causados pelo uso de antibióticos. Encontrada em quefir e iogurte.

Suplementos de probióticos

Quando você necessita deles?

Você pode conseguir nas farmácias suplementos dietéticos probióticos. Apesar de disponíveis, você precisa deles? Consulte sua equipe assistencial que poderá sugerir a formulação mais recomendada, se tiver real necessidade.

Nos suplementos pb as bactérias são concentradas, secas, em pó, cápsulas, comprimidos, ou em pastas ou gomas de mascar. A quantidade de bactérias oscila entre 1 e 100 bilhões de CFU. Suplementos com até 10 bilhões de CFU são usados para o trato digestório ou para a sua saúde imunológica. Suplementos alimentares não estão sujeitos ao controle de qualidade dos medicamentos e isso significa que esses e outros suplementos podem ter inconsistências e conter substâncias que não estão descritas nos ingredientes, como glúten. Leve isto em consideração antes de decidir se vai consumir, mesmo os submetidos a estudos e com recomendação para situações específicas.

(*)Conexão antibiótico e probiótico

O relacionamento dos antibióticos com o microbioma intestinal é complexo. Antibióticos podem alterar a população bacteriana no seu intestino interferindo na quantidade e na proliferação tanto das boas como das más bactérias, podendo destruir a flora intestinal.

O uso de antibiótico pode reduzir as boas bactérias a ponto de causar prejuízo grave à saúde. A prescrição excessiva pode exacerbar a resistência aos antibióticos, que reduz a efetividade dos tratamentos.

A redução de boas bactérias pelo uso de antibióticos é um problema ainda maior entre os idosos que são mais susceptíveis a infecções e podem necessitar tomar antibióticos com maior frequência. Procura-se compensar aumentando a ingestão de alimentos pb ou tomando suplementos pb.

Procure sua equipe assistencial para esclarecer e orientar o uso de suplementos e antibióticos e com ela escolher as melhores alternativas para você.