

OS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DOS PROBIÓTICOS PARA O ORGANISMO HUMANO

RIBEIRO, R. A.¹; SILVA, A. C. F. S.²; ANDRADE, A. H. G.³

RESUMO

Objetivo: Identificar os benefícios dos probióticos no organismo humano. **Método:** Revisão bibliográfica utilizando artigos científicos publicados por meio de base de dados SCIELO, MEDLINE, LILACS, Google Acadêmico e livros físicos e digitais, publicados entre os anos de 2010 a 2020, nos idiomas português e inglês. **Resultados:** Os probióticos demonstraram diversos benefícios para o organismo humano, principalmente no Trato gastrointestinal. **Conclusão:** Existem inúmeras evidências de que os probióticos são capazes de proporcionar diversos benefícios a saúde, porém não há um consenso em relação as cepas probióticas, as doses indicadas e tempo de intervenção para cada doença.

Palavras-chave: Alimentos funcionais. Lactobacilos. Função Fisiológica.

ABSTRACT

Objective: To identify the benefits of probiotics in the human body. **Method:** Bibliographic review using scientific articles published through SCIELO, MEDLINE, LILACS, Google Scholar database and physical and digital books, published between 2010 and 2020, in Portuguese and English. **Results:** Probiotics have demonstrated several benefits for the human organism, mainly in the gastrointestinal tract. **Conclusion:** There is ample evidence that probiotics are capable of providing several health benefits, but there is no consensus regarding the probiotic strains, the indicated doses and the intervention time for each disease.

Keywords: Functional foods. Lactobacilli. Physiological Function.

¹Rodrigo Aássio Ribeiro. Acadêmico do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2020. Contato: rodrigoakassio@gmail.com

²Ana Carina Fazzio Soares da Silva. Orientadora da pesquisa. Docente Especialista do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2020. Contato: ana.carina@fap.com.br

³Ana Helena Gomes Andrade. Coorientadora da pesquisa. Docente Especialista do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2020. Contato: ana.helena@fap.com.br

INTRODUÇÃO

Ao longo dos anos a preocupação em aumentar a expectativa de vida da população vem aumentando, isso promoveu e ainda promove vários estudos relacionados a nutrição, especialmente aqueles com alimentos e seus efeitos no organismo humano, realizados com o objetivo de melhorar a qualidade nutricional e de vida. A alimentação é um fator de extrema importância, tanto na promoção da saúde, quanto na prevenção de doenças, com destaque das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), como Diabetes, hipertensão, neoplasias, entre outras (SOUZA et al.,2010).

Há vários anos surgiu a idéia de que alimentos poderiam ser usados tanto para prevenir, como para tratar doenças. Porém o termo alimento funcional foi empregado somente na década de 80, introduzidos pelos japoneses, que o definiram como “alimentos utilizados como parte de uma dieta normal, e que demonstram benefícios fisiológicos e/ou reduzem o risco de doenças crônicas, além de suas funções básicas nutricionais” (WGO, 2011).

Alguns nutrientes trazem benefícios à saúde por suas propriedades funcionais como os probióticos, prebióticos e simbióticos, porém estes possuem efeitos positivos especialmente na microbiota intestinal, melhorando de maneira significativa a flora intestinal, e com isso proporcionando equilíbrio e manutenção na saúde como um todo (RAIZEL et al., 2011).

Os probióticos são bactérias benéficas, já os prebióticos são substâncias que favorecem o crescimento dessas bactérias, enquanto os simbióticos são produtos que contém probióticos e prebióticos associados. Contudo, o destaque é dado aos probióticos, que são microrganismos vivos, e quando ingeridos, podem afetar de forma benéfica o hospedeiro, proporcionando uma melhora da microflora intestinal (DOMINGO, 2017).

Atualmente, os probióticos têm sido muito utilizados na medicina humana, tendo em vista tratamento e a prevenção de algumas patologias, a regulação da microbiota intestinal, em distúrbios do metabolismo gastrointestinal e na interdição da carcinogênese, dentre outros. Dessa forma é importante conhecer os principais benefícios desse tipo de nutriente na saúde e na doença.

OBJETIVO

Identificar os benefícios dos probióticos no organismo humano.

MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de caráter descritivo, com aspectos quantitativos e transversal, tendo como amostra artigos e livros que contenham temas relacionados a probióticos, prebióticos, Simbióticos, alimentos e nutrientes funcionais, importância do uso de probióticos, benefícios dos probióticos para a saúde humana e uso de probióticos na prevenção e tratamento de doenças. Como critérios de inclusão foram utilizados artigos e livros publicados entre os anos de 2010 a 2020, nos idiomas português e inglês. Para critérios de exclusão, estudos relacionados a experiências com animais. Para obtenção da coleta de dados, o estudo foi realizado utilizando livros obtidos na biblioteca física e virtual da FAP (Faculdade de Apucarana) e artigos científicos, os quais foram selecionados por meio de base de dados eletrônicas, contendo os seguintes descritores: Alimentos funcionais, Probiótico, Prebiótico e Simbiótico. A coleta de dados foi realizada de fevereiro a setembro de 2020. A análise de dados foi feita utilizando o software Microsoft Word para elaborar uma tabela para todos os objetivos do trabalho, onde foram listados artigos e livros em ordem de ano publicação, afim de obter uma melhor visualização e compreensão, em relação aos resultados obtidos.

RESULTADO

Tabela 1 - Efeitos dos probióticos para a saúde humana

Autor/ Ano	Objetivos	Resultados	Conclusão
LOPES DE OLIVEIRA; ALMEIDA; BOMFIM, 2017	Revisar todos os efeitos promovidos pela ingestão regular de probióticos, evidenciando-se a sua	Os probióticos apresentaram efeitos benéficos na prevenção e no tratamento de algumas patologias gastrointestinais,	Os probióticos demonstraram eficácia na prevenção e no tratamento de diversas condições médicas, em especial no

	importância na promoção de um organismo saudável	equilíbrio da microbiota intestinal, estímulo do sistema imune prevenção de diarreias e constipação intestinal, diminuição do colesterol sérico	tratamento das patologias gastrointestinais
LIBÂNIO et al., 2017	Apresentar uma revisão sobre o papel dos probióticos na terapia nutricional na Doença de Crohn	Produção de Ácidos Graxos de Cadeia Curta, redução da intolerância à lactose, controle da diarreia aguda, melhora clínica da doença e prevenção de recidivas das doenças inflamatórias intestinais.	Algumas cepas de probióticos podem reduzir os sintomas da doença de Crohn como diarreia e melhorar a imunidade, contudo, ainda não há um consenso de recomendação do uso destes em doenças inflamatórias intestinais.
BEZERRA et al., 2016	Verificar os efeitos da suplementação de probióticos no tratamento do paciente diabético e sua contribuição na prevenção de suas complicações	Redução significativa da glicemia de jejum, da hemoglobina glicada, da frutossamina e da resistência à insulina, dos níveis séricos de colesterol total e de LDL-C, enquanto o de HDL-C aumentou.	A suplementação de probióticos em diabéticos auxilia na redução significativa da glicemia de jejum, da hemoglobina glicada, da frutossamina e da resistência à insulina, e na melhora do perfil lipídico.

Fonte: RIBEIRO, 2020

CONCLUSÃO

Conclui-se que há varias evidencias de que os probióticos são capazes de proporcionar inúmeros benefícios a saúde incluindo a prevenção e o tratamento de diarreias, melhorar a resposta imune, prevenção e tratamento de doenças inflamatórias intestinais, melhorar a absorção da lactose, doenças hepáticas e

também na prevenção diabetes tipo 2 e dislipidemias, sendo os principais e com maior evidencia, os benefícios relacionados ao trato gastrointestinal. Contudo não há um consenso em relação as cepas probióticas , as doses indicadas e tempo de intervenção para cada doença.

REFERÊNCIAS

BEZERRA, Alane N. et al. Efeito da suplementação de probióticos no diabetes mellitus: uma revisão sistemática. **Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto** (TÍTULO NÃO-CORRENTE), [S.l.], v. 15, n. 2, p. 129-139, jun. 2016. ISSN 1983-2567. Disponível em:

<<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revistahupe/article/view/28238>>.

Acesso em: 05 ago. 2020.

DOMINGO, J. J. S. Review of the role of probiotics in gastrointestinal diseases in adults. **Gastroenterología y Hepatología**, 2017.

LIBÂNIO, Jorgiana et al. Doença de Crohn e Probióticos: uma revisão .**RASBRAN - Revista da Associação Brasileira de Nutrição**. São Paulo, SP, Ano 8, n. 2, p. 67-73, Jul-Dez. 2017.

LOPES DE OLIVEIRA, J.; ALMEIDA, C. DE; BOMFIM, N. DA S. A importância do uso de probióticos na saúde humana. **Unoesc & Ciência - ACBS**, v. 8, n. 1, p. 7-12, 5 jun. 2017.

RAIZEL, R., SATINI, E., KOPPER, A. M., FILHO, A. D. R., Efeitos do consumo de probióticos, prebióticos e simbióticos para o organismo humano. **Revista Ciência & Saúde**, Porto Alegre, v. 4, n. 2, p. 66-74, jul./dez. 2011.

SOUZA , F.S, COCCO, R.R, SARNI, R.O.S, MALLOZI, M.C, SOLÉ, D. Prebióticos, probióticos e simbióticos na prevenção e tratamento das doenças alérgicas. **Rev Paul Pediatr**. 2010 mar;28(1): 86-97.

World Gastroenterology Organization (WGO). Global Guidelines. **Probiotics and prebiotics**. 2011. Disponível em:

<<https://www.worldgastroenterology.org/UserFiles/file/guidelines/probiotics-portuguese-2011.pdf>>. Acesso em 3 mar. 2020.