

O USO DE PROBIÓTICOS COMO TRATAMENTO DOS SINTOMAS DA INTOLERÂNCIA À LACTOSE

MARIOTTO, L. M.¹ DOMINGUES, A. F. ²

Palavras-chave: Probióticos. Intolerância à lactose. Microbiota intestinal

INTRODUÇÃO

A intolerância à lactose (IL) é caracterizada pela deficiência ou ausência da enzima lactase, responsável pela hidrólise da lactose em glicose e galactose, possibilitando sua absorção intestinal (Decker, 2022). Essa condição resulta em sintomas como diarreia, gases, cólicas e distensão abdominal (Martins; Silva; Pereira, 2018).

A busca por alternativas terapêuticas tem levado à investigação do papel dos probióticos, microrganismos vivos capazes de modular a microbiota intestinal, produzir enzimas digestivas e promover maior tolerância à lactose (Borrvalho; Marcos, 2020). Estudos apontam que cepas probióticas dos gêneros *Lactobacillus* e *Bifidobacterium* conferem melhora dos sintomas da IL, por serem capazes de produzir a β -galactosidase, enzima responsável pela quebra da lactose (Almeida et al., 2018).

OBJETIVO

Analisar a eficácia e os mecanismos de ação dos probióticos no tratamento da intolerância à lactose

MÉTODO

Realizou-se uma revisão integrativa da literatura com o objetivo de analisar estudos publicados entre 2006 e 2025 sobre a eficácia do uso de probióticos na redução dos sintomas da intolerância à lactose. A busca foi realizada nas bases de dados: PubMed, Periódicos Capes, SciELO, Medline, LILACS e Google Acadêmico,

¹Laura Maria Mariotto. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2025.

²Angélica Ferreira Domingues. Mestra do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2025

utilizando descritores como “intolerância à lactose” e “probiótico”, associados a termos como tratamento, disbiose intestinal e microbiota intestinal.

Foram incluídos artigos, teses, dissertações e monografias publicados entre 2020 e 2025, em português, inglês e espanhol, que investigassem diretamente os efeitos de probióticos em humanos, considerando desfechos clínicos e laboratoriais relacionados à intolerância à lactose. Excluíram-se estudos realizados com animais, *in vitro*, relatos sem fundamentação científica, artigos de opinião e trabalhos sem relação específica com o tema. A seleção final considerou 4 estudos que atenderam aos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos.

RESULTADOS

O presente estudo, encontra-se em andamento, sendo apresentados os seguintes estudos, dispostos no quadro 1.

Autor (Ano)	Probióticos / Intervenção	Desfechos clínicos	Resultados principais
Ibrahim et al. (2021)	Alimentos fermentados (iogurte, kefir) contendo <i>Lactiplantibacillus plantarum</i> , <i>Lacticaseibacillus delbrueckii</i> subsp. <i>bulgaricus</i> , <i>Lacticaseibacillus acidophilus</i> , <i>Lacticaseibacillus rhamnosus</i> , <i>Bifidobacterium bifidum</i> , <i>Bifidobacterium breve</i> , <i>Bifidobacterium animalis</i> subsp. <i>lactis</i>	Dor abdominal, flatulência, diarreia, distensão	Melhoraram digestão da lactose e reduziram sintomas em alguns casos; eficácia dependente da cepa e da microbiota individual.

Leão; Vital (2020)	<i>Lactocaseibacillus acidophilus</i> , <i>Lactocaseibacillus delbrueckii</i> subsp. <i>bulgaricus</i> , <i>Bifidobacterium bifidum</i> , <i>Bifidobacterium longum</i> , <i>Bifidobacterium lactis</i> , <i>Lactocaseibacillus rhamnosus</i>	Dor abdominal, flatulência, diarreia	Melhoraram digestão da lactose, reduziram sintomas gastrointestinais e modulam microbiota intestinal; efeito varia conforme a cepa e características individuais.
Oliveira et al. (2022)	<i>Lactocaseibacillus reuteri</i> , <i>Lactocaseibacillus acidophilus</i> DDS-1; prebiótico: galactooligossacarídeo (GOS) RP-G28	Dor abdominal, flatulência, diarreia, inchaço	RP-G28 mostrou maior efeito na redução dos sintomas; probióticos também trouxeram benefícios, mas houve risco de viés e heterogeneidade nos resultados.
Souza; Cardoso (2020)	<i>Lactocaseibacillus acidophilus</i> , <i>Lactocaseibacillus delbrueckii</i> subsp. <i>bulgaricus</i> , <i>Bifidobacterium bifidum</i>	Dor abdominal, flatulência, diarreia, distensão abdominal	Melhoraram sintomas da IL; evidenciam diferenças entre cepas e a necessidade de mais estudos

			clínicos.
--	--	--	-----------

Fonte: Próprio autor.

Os estudos analisados indicam que o uso de probióticos pode contribuir para a melhora dos sintomas relacionados à intolerância à lactose, como dor abdominal, flatulência, diarreia e distensão abdominal. Cepas como *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus rhamnosus* e *Bifidobacterium bifidum* demonstraram eficácia na redução desses sintomas, embora os efeitos dependam da cepa utilizada e das características individuais, especialmente da microbiota intestinal.

Além disso, a associação com prebióticos, como o galacto-oligossacarídeo (GOS), apresentou resultados promissores, sugerindo um possível efeito sinérgico. No entanto, ainda há necessidade de mais estudos clínicos padronizados que avalie a eficácia específica de cada cepa e a segurança dessas intervenções ao longo prazo.

CONCLUSÃO

Os probióticos surgem como uma alternativa promissora para aliviar os sintomas da intolerância à lactose, contribuindo tanto para a digestão desse açúcar quanto para a modulação da microbiota intestinal. Apesar dos resultados apresentados até agora serem animadores, eles ainda são preliminares e indicam a necessidade de aprofundamento nas pesquisas. Assim, dar continuidade a estudos nessa área é essencial para fortalecer as evidências e definir recomendações clínicas mais seguras e eficazes para o uso de probióticos em pessoas com intolerância à lactose.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA *et al.* O uso de probióticos para o tratamento do quadro de intolerância à lactose. *Ciência & Inovação*, Americana, 2018. Disponível em: https://faculadadedeamericana.com.br/ojs/index.php/Ciencia_Inovacao/article/view/229. Acesso em: 1 out. 2025.
- BORRALHO, Ana Isabel; MARCOS, Pedro. Intolerância à lactose e má absorção revisitadas: explorando o impacto e as soluções. *GE-Revista Portuguesa de Gastroenterologia*, 2025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40432984/>. Acesso em: 6 set. 2025.

DECKER, E. Intolerância à lactose: aspectos clínicos e fisiopatológicos. *Revista de Gastroenterologia*, 2022. Disponível em: <https://periodicos.unimesvirtual.com.br/index.php/higeia/article/view/1452>. Acesso em: 30 maio 2025.

IBRAHIM, F. *et al.* Fermented foods and probiotics: An approach to lactose intolerance. *Journal of Functional Foods*, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34425920/>. Acesso em: 18 abr. 2025.

LEÃO, M. P.; VITAL, W. C. A importância dos probióticos no tratamento da intolerância à lactose. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, 2020. Disponível em: <https://rbcbm.com.br/journal/index.php/rbcm/article/view/6>. Acesso em: 30 maio 2025.

MARTINS, R. M.; SILVA, L. F.; PEREIRA, M. M. Intolerância à lactose: aspectos clínicos e diagnóstico. *Revista Brasileira de Gastroenterologia*, v. 45, n. 2, p. 123–130, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbega/a/2018/45n2/123-130> Acesso em: 30 maio 2025.

OLIVEIRA, A. P. *et al.* Probiotics and prebiotics in lactose intolerance: a systematic review. *Clinical Nutrition*, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36308983/>. Acesso em: 30 maio 2025.

SOUZA, A. L.; CARDOSO, F. N. Probióticos como alternativa terapêutica em intolerantes à lactose – uma revisão de literatura. *Revista Tópicos*, 2020. Disponível em: <https://revistatopicos.com.br/artigos/probioticos-como-alternativa-terapeutica-em-intolerantes-a-lactose-uma-revisao-de-literatura>. Acesso em: 30 maio 2025.