

## Probióticos e Conforto Digestivo

A importância da alimentação equilibrada na manutenção da saúde e bem estar é um assunto cada vez mais explorado por pesquisadores de todo o mundo. Inúmeros estudos abordam os benefícios que a adequada ingestão de nutrientes pode proporcionar ao organismo, como o bom funcionamento de todas as suas funções e a prevenção de doenças.

A boa alimentação deve ser entendida como aquela composta por todos os grupos alimentares, que atinge a adequada proporção entre macro e micronutrientes e também de água. Entre os alimentos que têm sido preconizados como indispensáveis para o bom funcionamento do organismo estão os funcionais, aqueles que além de cumprirem sua função básica de nutrição, ainda são capazes de promover mudanças metabólicas e fisiológicas de forma a beneficiar a saúde<sup>1</sup>. Entre os alimentos funcionais de maior destaque atualmente estão os probióticos. Probióticos, segundo a definição mais atual da FAO/OMS (2002), são micro-organismos vivos que, quando administrados em quantidade adequada, conferem efeito benéfico à saúde do hospedeiro. Os gêneros mais utilizados para o consumo humano são *Bifidobacterium* e *Lactobacillus*, e estão disponíveis, geralmente, em produtos como o leite fermentado. A finalidade de utilização destes micro-organismos é de instalar, reforçar ou compensar as funções da microbiota normal residente no trato digestivo e seu benefício está relacionado com a quantidade ingerida, assim como com a frequência de ingestão<sup>2</sup>.

A regularização das funções da microbiota residente no trato digestivo é imprescindível para um bom desempenho do intestino, órgão responsável não somente pela digestão e absorção de nutrientes, mas também pela produção de anticorpos<sup>3</sup> e alguns neurotransmissores, como a serotonina<sup>4</sup>.

O desequilíbrio da microbiota intestinal permite o crescimento de micro-organismos patogênicos e o estabelecimento de uma situação de risco, conhecida como disbiose<sup>5</sup>. O predomínio de micro-organismos patogênicos afeta negativamente as funções gastrointestinais, desequilibrando a produção de secreções do estômago, pâncreas, fígado e intestino.

Nesta situação, diversos nutrientes deixam de ser absorvidos e outros de serem sintetizados, como é o caso das vitaminas do complexo B. Além disso, os

microorganismos patogênicos interferem nos mecanismos relacionados à síntese de serotonina, neurotransmissor relacionado à sensação de prazer e bem estar, diminuindo sua produção e podendo, em alguns casos, levar à depressão<sup>4</sup>.

Além do desequilíbrio na síntese e absorção de alguns elementos, ainda existe a questão do esvaziamento gastrointestinal. Em situações de mau funcionamento deste órgão, o tempo de esvaziamento pode ser demasiadamente prolongado, no caso das constipações intestinais, ou diminuído, no caso da Síndrome do Intestino Irritável.

A constipação é caracterizada pela presença de fezes endurecidas, períodos prolongados entre uma evacuação e outra, sensação de evacuação insatisfatória, esforço excessivo ao evacuar, podendo apresentar distensões abdominais com dores e flatulência. Seu aparecimento está relacionado aos maus hábitos alimentares, ao controle sistemático da defecação, ingestão de determinados tipos de medicamentos e alguns tipos de doenças<sup>6,7</sup>. Neste cenário, os probióticos auxiliam a regularizar o trânsito intestinal, aumentando a frequência de evacuação e evitando situações de mal estar geradas pela constipação intestinal.

Já a Síndrome do Intestino Irritável caracteriza-se por uma alta sensibilidade intestinal que pode decorrer de infecções, maus hábitos alimentares, ingestão de algum alimento específico e estresse. Esta síndrome manifesta-se através de sintomas como a diarreia, a constipação intestinal, ou como a transição entre estes dois sintomas.

Além disso, estes sintomas manifestam-se em episódios e podem vir acompanhados de dores e distensões abdominais e prejudicam o dia-a-dia e a vida social das pessoas que sofrem com esta condição<sup>4,8,9</sup>. A ingestão de probióticos pode ter efeitos benéficos nos casos de intestino irritável, pois auxilia o equilíbrio da microbiota e reduz os sintomas indesejáveis, acalmando o intestino.

O bom funcionamento intestinal garante um correto esvaziamento gástrico, ou seja, assegura que os alimentos ingeridos sejam digeridos, tenham seus nutrientes absorvidos e os materiais não aproveitados sejam eliminados em um período de tempo saudável, ou seja, que não permite crescimento de micro-organismos patogênicos a ponto de desequilibrar a microbiota intestinal e desencadear doenças ou sintomas de desconforto gerando mal estar.

Desta forma, a introdução de probióticos em uma alimentação equilibrada é uma das maneiras de garantir a saúde e bom funcionamento do intestino, possibilitando desfrutar de uma vida mais leve e agradável.

### **Referências Bibliográficas**

1. Oliveira MN, Sivieri K, Alegro JHA, Saad SMI. Aspectos tecnológicos de alimentos funcionais contendo probióticos. *Rev Bras de Ciênc Farmac*, 2002; vol. 38, n°1, jan/mar.
2. Larayer A. Introdução ao tema probióticos: estágio atual das pesquisas no Brasil. In *Fibras, Prebióticos e Probióticos*. ILSI Brasil. São Paulo, 2005. Publicação baseada em evento realizado em 17/06/2003 em parceria com a ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária.
3. Danone Research. O conceito de defesas naturais do organismo. In *Monografia Actimel*. Material destinado a profissionais de saúde.
4. Almeida LB et al. Disbiose intestinal. *Rev Bras Nutr Clin*, 2009; 24 (1): 58-65.
5. Póvoa H. *O cérebro desconhecido*. Rio de Janeiro. Objetiva, 2002.
6. Santos Júnior JCM. Constipação Intestinal. *Rev Bras Coloproct*, 2005; 25 (1): 79-93.
7. de Moraes MB E et alii. Constipação intestinal. *J Pediatr*, 2000; 76 (2): 147-156.
8. Helfenstein Jr M, Heymann R, Feldman D. Prevalência de Síndrome do Cólon Irritável em pacientes com fibromialgia. *Rev Bras Reumatol*, 2006; 46 (1):16-23.
9. WGO. Irritable bowel syndrome: a global perspective. *World Gastroenterology Organisation Global Guidelines*, 2009.