

Prebióticos: alimento para bactérias benéficas

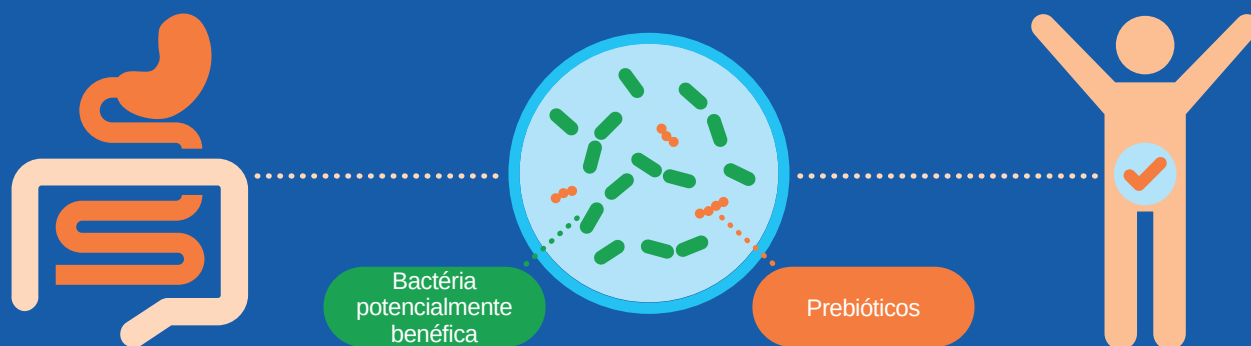
Os prebióticos são substratos seletivamente utilizados pelos microrganismos presentes na microbiota e que conferem benefícios à saúde.¹ De maneira resumida, os prebióticos são componentes alimentícios que o corpo humano não pode digerir, mas que servem de alimento para as bactérias benéficas no intestino.

Como funcionam?

Quando consumidos, os prebióticos chegam até o cólon, sem serem digeridos.

Os prebióticos seletivamente estimulam os micróbios benéficos que vivem no cólon (por exemplo *Lactobacillus*, *Bifidobacteria*).

Os prebióticos aumentam o número e a atividade de bactérias benéficas, que podem ter como resultado benefícios para a saúde.^{1,2}



Para ser considerado um prebiótico, um substrato deve gerar mudanças positivas na microbiota intestinal com benefícios documentados à saúde.¹

Tipos de prebióticos

Os prebióticos são geralmente fibras solúveis que o corpo humano não pode digerir, porém, nem todos os prebióticos são fibras, e nem todas as fibras são prebióticos. Os prebióticos são naturalmente encontrados em certos alimentos como aveia, banana, cebola, alho, raiz de chicória, alcachofra e trigo.³

Os frutanos (frutooligosacarídeos (FOS) e inulina) e os galactanos (galactooligosacarídeos ou GOS) são dois dos mais conhecidos tipos de fibras prebióticas que são amplamente estudados.¹ Ambos são conhecidos por nutrir micróbios benéficos, as espécies *Lactobacillus* e *Bifidobacterium*, que vivem no intestino.¹



Aveia



Bananas



Cebolas



Alho



Raíz de chicória



Alcachofra



Trigo

Health & Nutrition Sciences

Inulina: um prebiótico vastamente pesquisado

O QUE É?

É um prebiótico de fibra solúvel encontrada em muitas plantas. O corpo humano não pode digerir-lo ou usá-lo como energia, mas é facilmente fermentado pela microbiota presente no cólon.

QUAL É A SUA ORIGEM?

A inulina é naturalmente encontrada em uma variedade de fontes de alimentos, incluindo a chicória, cebolas, alho, alcachofra e no trigo. E ela pode também ser extraída destes alimentos e adicionada a outros alimentos e suplementos.⁴

POR QUE É ADICIONADA AOS ALIMENTOS?

A inulina aumenta o conteúdo de fibra e tem numerosos benefícios para a saúde que são o resultado do crescimento de bactérias benéficas.⁵⁻⁷

Porque os prebióticos afetam as pessoas de forma diferente?

Somente os microrganismos intestinais benéficos que já estão presentes no intestino podem usar os prebióticos. Além disso, o microbioma individual é diferente de um indivíduo para o outro, de acordo com fatores genéticos e ambientais, como uso de antibióticos, presença de doenças e alimentação.⁸⁻¹²



- Via de nascimento
- Alimentação infantil precoce
- Uso de antibióticos
- Presença de doenças
- Alimentação

Quanto é necessário consumir de prebióticos?

- Não existe um nível Adequado de Ingestão ou um Valor Diário estabelecido para os prebióticos. As quantias requeridas para conferir um benefício de saúde variam.³
- Consumir grãos inteiros, frutas, vegetais e alimentos ricos em prebióticos podem ajudar a incorporar os prebióticos na alimentação individual.
- É importante aumentar a quantidade de prebióticos na alimentação lentamente para evitar desconforto.

Beta-glucana: a fibra prebiótica da aveia

Como parte de uma alimentação saudável, o consumo das fibras solúveis (beta glucanas) presentes na aveia pode ajudar a reduzir o colesterol. 3 gramas de beta glucanas, como parte de uma alimentação baixa em gordura saturada e colesterol, pode ajudar a reduzir o risco de doenças cardiovasculares.

A ciência sugere que existe mais de um mecanismo através do qual a aveia ajuda a manter a saúde do coração. Uma pesquisa recente também sugere que este efeito é parcialmente devido à habilidade da beta-glucana ter ação prebiótica e aumentar as bactérias benéficas no intestino, que podem também influenciar o metabolismo do colesterol.



A aveia Quaker oferece 1,2g de fibra solúvel por porção (30g).

Referências:

1. Gibson GR, Hutkins R, Sanders ME, et al. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2017;14(8):491-502.
2. Holscher HD. Gut Microbes. 2017;8(2):172-184. 3Meyer D, et al. 30 - Inulin. In: Handbook of Hydrocolloids (Second Edition). Woodhead Publishing; 2009:829-848.
3. <https://isappscience.org/for-scientists/resources/prebiotics/>
4. Meyer D, et al. 30 - Inulin. In: Handbook of Hydrocolloids (Second Edition). Woodhead Publishing; 2009:829-848.
5. Wilson, B., and Whelan, K. J Gastroenterol Hepatol. 2017;32: 64– 68.
6. Lohner S, et al. J Nutr. 2018;1:148(8):1300-8.
7. Vogt, et al. Crit Rev Food Sci Nutr. 2015;55(3):414-436.
8. Gibson GR, et al. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2017;14(8):491-502.
9. Roberfroid M, et al. Br J Nutr. 2010;104 Suppl 2:S1-63.
10. Marques TM, et al. Curr Opin Biotechnol. 2010;21(2):149-156.
11. Blaser MJ. Science. 2016;352(6285):544-545.
12. Griffin NW, et al. Cell Host Microbe. 2017;21(1):84-96.