

Health & Nutrition Sciences

Probióticos:

Podem ajudar na manutenção da saúde intestinal

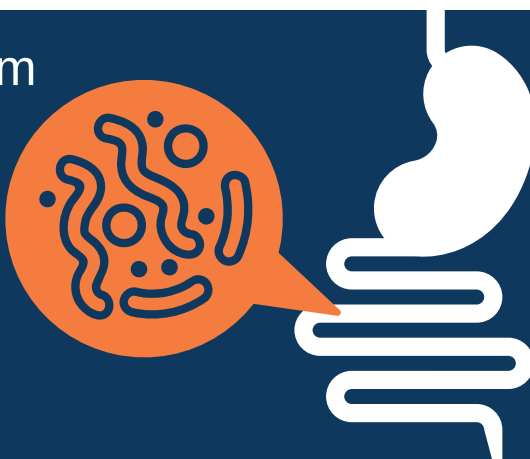


O que são Probióticos?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), os probióticos são microrganismos vivos que, quando administrados em quantidades adequadas, ajudam a fornecer um benefício de saúde.¹ A maioria dos probióticos são uma bactéria (por exemplo, *Lactobacillus* ou *Bifidobacterium*) ou levedura (por exemplo, *Saccharomyces boulardi*).

Os probióticos podem

- Ajudar a quebrar componentes não digeríveis, provenientes da alimentação, para produzir substâncias benéficas, tais como vitaminas ou ácidos graxos de cadeia curta.
- Colaborar para a absorção de nutrientes
- Combater bactérias maléficas.²



Para ser chamado de “probiótico”, a variedade da bactéria deve ter benefícios suportados por pesquisas científicas.



Consistência é a Chave!

Um consumo regular de probióticos é a chave para garantir que possam funcionar junto como a sua microbiota, já que os probióticos não permanecem no intestino por um longo período de tempo.

Classificação:

Gênero, Espécie, Variedade

Os nomes dos probióticos são designados pelo gênero, espécie e variedade. Diferentes tipos de bactéria na mesma espécie podem fornecer diferentes benefícios à saúde.

GÊNERO

Lactobacilos

ESPÉCIES

Acidófilo

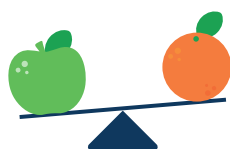
VARIEDADE

MN5

Medida

Unidade de Formação de Colônias (UFCs)

As UFCs representam o número de bactérias viáveis. As variedades de probióticos têm uma dose efetiva para resultados de saúde específicos que estão determinados por pesquisas clínicas.



Comparação de Variedades Diferentes É Como Comparar Maçãs e Laranjas

Cada variedade é diferente e a UFC nem sempre significa que o probiótico será mais eficaz. As variedades não devem ser comparadas pelo número de UFC em si.

Health & Nutrition Sciences

Todos os Probióticos são culturas vivas e ativas, mas nem todas as culturas são de probióticos.

	Culturas Vivas e Ativas	Probióticos
Microrganismos vivos	✓	✓
Encontrados em alimentos e bebidas fermentados	✓	?
Comprovação clínica de benefício à saúde		✓

Alimentos Fermentados e Probióticos.

O que é Fermentação?

- Um processo metabólico no qual os micro-organismos transformam o açúcar em ácidos orgânicos e álcool.
- ‘Culturas vivas e ativas’ são necessárias para fermentação bacteriana.
- Alguns alimentos fermentados são processados posteriormente (por exemplo, assados e pasteurizados) eliminando assim as culturas ativas.



Nem todos os alimentos fermentados contêm probióticos - verifique o rótulo para garantir que há probióticos no produto!

Os Alimentos Fermentados Contêm Probióticos?

- Kimchi
- Sauerkraut
- Kefir
- Kombucha

TALVEZ

Para ser considerado um probiótico, é necessário ter evidência científica que demonstre que aquela variedade específica confere benefícios à saúde.



Referências:

1. Food and Agricultural Organization of the United Nations and World Health Organization. Health & nutritional properties of probiotics in food including powder milk with live lactic acid bacteria. WHO, (2001).
2. International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics; <https://isappscience.org/for-consumers/learn/probiotics/>