

A IMPORTÂNCIA DOS PROBIÓTICOS PARA A SAÚDE

¹ Gabriela Montes Soares.

¹ Graduando em farmácia pela Universidade São Lucas Afya.

Área temática: Temas transversais

Modalidade: Pôsteres simples

E-mail do autor: gabisoaresms@gmail.com

RESUMO

INTRODUÇÃO: Os probióticos são micro-organismos vivos que agregam muitos benefícios para a saúde humana. Quando estão em equilíbrio, ajudam a manter a microbiota intestinal saudável e, assim, contribuem para o bom funcionamento do corpo. Os probióticos ainda melhoraram o sistema imunológico por isso são popularmente conhecidos como “bactérias do bem”. Há bibliografias que apresentam o termo como originário do latim, que significa “a favor da vida”: pro (a favor) e bios (vida). Neste caso, torna-se o oposto de antibiótico (no qual “anti” significa “contra”). **OBJETIVO:** O objetivo desta pesquisa descritiva é informar os benefícios da suplementação pro biótica. **MÉTODOS:** O desenvolvimento deste trabalho se deu a partir da pesquisa bibliográfica sobre os benefícios mais relevantes destes aliados da nossa saúde. Fez-se uma busca sistemática por trabalho que descrevessem estudos clínicos na plataforma Scielo. Para seleção dos estudos usaram-se as recomendações dos principais itens para relatar revisões sistemáticas e meta-análises (PRISMA). **RESULTADOS:** Nove artigos preencheram os critérios e foram analisados quanto aos efeitos no sistema digestório e sistema imunológico e saúde intima da mulher, quatro encontraram resultados positivos em ao menos um dos itens. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que disseminação de informações corretas sobre os inúmeros benefícios dos probióticos como um todo, pode incentivar a população a fazer mais uso dessa suplementação o que pode acarretar em resultados pessoais de extrema importância relacionadas a saúde de todos.

Palavras-chave: Saúde. Microbiota. Pro bióticos.

1 Introdução

Os probióticos ganharam bastante relevância nos últimos tempos em toda a área médica, com diversos estudos e novos produtos sendo lançados frequentemente. A microbiota é formada por uma série de microrganismos, como bactérias e fungos, que são importantes para o funcionamento do nosso corpo. São cerca de 100 trilhões de seres vivos em nosso corpo que pesam aproximadamente 1,5kg. A população da nossa microbiota começa no momento em que nascemos, e o tipo de parto diz muito sobre essa colonização da microbiota. Isso porque partos normais proporcionam que a criança receba uma diversidade maior de bactérias que, inclusive, serão responsáveis pela imunidade, fazendo com que ela possa ser menos suscetível a alergias, obesidade e até mesmo doenças neuropsiquiátricas, como o autismo e a depressão. Os probióticos servem para regular a microbiota intestinal, equilibrar distúrbios gastrointestinais, prevenir e tratar doenças, e, também, atuam como imunomoduladores. Contudo, o nosso corpo pode ser “abastecido” de pro bióticos através de suplementos ou manipulados, (MINAYO, 2021). Também na ingestão de alimentos que contam com algum tipo de pro biótico na composição, como: iogurte, kefir e missô. A microbiota gastrointestinal regula as funções do corpo e desempenha um papel importante na sua saúde. A disbiose leva a uma série de doenças crônicas, como diabetes, obesidade, inflamação, aterosclerose, etc. No entanto, essas doenças podem ser prevenidas pelo uso de pro bióticos microrganismos vivos que beneficiam a microflora e, portanto, melhoram a saúde do organismo hospedeiro. Os probióticos mais comuns incluem bactérias do ácido láctico dos gêneros *Bifidobacterium* e *Propionibacterium*, (JEDWB, 2022).

Este trabalho teve como objetivo descrever os inúmeros benefícios dos pro bióticos para a saúde destacando os pontos principais e relevantes para que haja um consumo efetivo com geração de resultados. Implementado a ideia de que os pro bióticos são agregante para uma dieta saudável e não um tratamento isolado.

2 Método

O trabalho desenvolveu-se através de pesquisa de análise descritiva e revisão de literatura, para isto foram pesquisados 9 artigos na base de busca Scielo utilizando os descritores ‘probióticos’ AND ‘saúde’ dos 9 artigos pesquisados 4 foram selecionados como mais relevantes para a produção textual, foram utilizados como critérios de inclusão trabalhos que tinham como único foco os benefícios do probióticos para saúde e foram excluídos trabalhos que descreviam os probioticos com informações menos relevantes ou que discutiam sobre estudos que colocam em dúvida os benefícios

dos mesmo, todos os trabalhos incluídos obedecem critérios como pesquisas clínicas e acompanhamentos com resultados comprovados.

3 Resultados e discussão

Estudos demonstram que a administração de pro bióticos associada a uma dieta livre de glúten pode aproximar a microbiota fecal desses pacientes às condições típicas de um indivíduo saudável ao restaurar a abundância de algumas comunidades microbianas que caracterizam uma condição tipicamente fisiológica. Além disso, a administração de pro bióticos pode reduzir as citosinas pró-inflamatórias (principalmente TNF-alfa), (JEDWB, 2022).

Nossa pesquisa também indicou que algumas cepas de *Propionibacterium* e *Bifidobacterium* ou, teoricamente, seus consórcios poderiam ser usadas como culturas pro bióticas em suplementos dietéticos ou alimentos funcionais para prevenir uma série de doenças crônicas. Como o intestino é responsável por boa parte da produção de células imunológicas, ao favorecer o seu funcionamento, os pro bióticos contribuem para o sistema de defesa do corpo. Esses microrganismos benéficos também atuam no reforço da produção de vitamina B12 e aumentam a capacidade fagocítica de leucócitos da mucosa e a produção local de imunoglobulinas (especialmente, IgA).

Os probióticos inibem a proliferação de bactérias nocivas no intestino e colonizam o órgão com microrganismos benéficos. Eles ajudam a criar uma camada protetora entre parede intestinal e bolo alimentar, a impedir a constipação e a tratar diversos tipos de diarreia. Os probióticos também auxiliam os movimentos peristálticos, (SOUZA, 2022).

Além do intestino, outro local com uma grande população de microrganismos no corpo é a vagina. O equilíbrio vaginal é frágil e muitos fatores internos ou externos podem afetar esse equilíbrio. A ingestão de pro bióticos por meio de alimentos, bebidas ou suplementação também favorece a colonização da vagina com bactérias “do bem”. Elas minimizam os riscos de doenças como vaginose bacteriana, candidíase e desconforto do trato urinário. Os probióticos aumentam a absorção de vitamina B, cálcio e ferro. Algumas bactérias também produzem ácido butírico. Ele é um ácido graxo que ajuda a combater o câncer de cólon e melhora a sensibilidade à insulina (o que ajuda a prevenir o ganho de peso), (JEDWB, 2022).

Bactérias intestinais podem produzir neurotransmissores como acetilcolina, GABA e serotonina. Os baixos níveis de serotonina estão associados a um maior risco de problemas de sono e

depressão e estudos apontam que desequilíbrios no intestino favorecem o aparecimento de doenças relacionadas à saúde mental. Dessa forma, na medida em que os probióticos mantêm o equilíbrio da microbiota intestinal, eles favorecem a saúde mental. Outro benefício relevante a ser destacado é que os probióticos são considerados uma terapia em potencial para auxílio no controle da evolução da DHGNA, (Doença hepática gordurosa não alcoólica) sendo seguros e atuando, em especial, por mecanismos imunológicos inatos e adaptativos do intestino, (MINAYO, 2021).

Um ponto a ser destacado é a ação protetora durante terapias medicamentosas. A sua ingestão frequente promove benefícios na digestão, na absorção de nutrientes e no fortalecimento do sistema imunológico, bem como das atividades gastrointestinais. É também recomendado para combater os efeitos adversos deixados pelos antibióticos. É possível consumir esses microrganismos vivos por meio de suplementos, que podem ser adquiridos em farmácias convencionais ou de manipulação, com o intuito de repor a microbiota intestinal. Entretanto, a maneira mais comum de ingerir essas “bactérias do bem” é através da alimentação. Sendo assim, é possível encontrá-las nos seguintes alimentos: leite fermentado; iogurtes naturais; kefir; coalhada; queijos; azeitonas em conserva; picles; kombucha; shoyu; levedura natural, utilizada para fazer pães, tortas e bolos. Alguns estudos estimam que os probióticos também estejam presentes nos sorvetes, chocolates e sucos, porém ainda não existe uma confirmação precisa sobre isso. Dessa forma, com uma dieta equilibrada e um consumo consciente dos alimentos listados, a tendência é ter uma concentração saudável dos microrganismos vivos, (NIKIFOROV, 2022).

Ensaios em animais germ-free, por exemplo, mostraram que a colonização bacteriana do intestino é fundamental para o amadurecimento e desenvolvimento do sistema nervoso entérico e central. A ausência desta colonização está associada a alterações na expressão de neurotransmissores em ambos os sistemas e a diversas disfunções motoras e sensoriais do TGI. Após a colonização dos animais com espécies específicas bacterianas, as anomalias são restauradas, (NIKIFOROV, 2022).

4 Conclusão

Apesar da correlação positiva entre probióticos e microbiota fecal/marcadores sorológicos nos pacientes pediátricos portadores de doença celíaca, ressalta-se a necessidade de estudos multicêntricos futuros que abranjam um maior número de pacientes e maior tempo de acompanhamento. Embora haja uma possível alteração na microbiota intestinal de indivíduos com

DHGNA após a suplementação com simbióticos ou probióticos, uma indicação clínica como parte do tratamento da DHGNA ainda não é possível. As mulheres podem se beneficiar dos pro bióticos tanto na alimentação como na suplementação e também na forma de óvulos, principalmente os óvulos especificamente manipulados, que é feito atendendo a necessidade individual de cada uma. Adultos saudáveis podem adicionar pro bióticos à dieta com segurança visto que, em geral, estudos indicam que o seu consumo não traz qualquer tipo de risco à saúde. Inclusive, para quem tem intolerância à lactose, existem produtos feitos de pro bióticos sem lactose. Conclui-se que disseminação de informações corretas sobre os inúmeros benefícios dos probióticos como um todo, pode incentivar a população a fazer mais uso dessa suplementação o que pode acarretar em resultados pessoais de extrema importância relacionadas a saúde de todos.

REFERÊNCIAS

- MINAYO, Miryan de Souza. *et al. Revisão sistemática sobre os efeitos dos probióticos na depressão e ansiedade: terapêutica alternativa.* Ciência & Saúde Coletiva. 2021.
- JEDWB, Camila Fernanda *et al. The role of probiotics in the immune response and intestinal microbiota of children with celiac disease: a systematic review.* Revista Paulista de Pediatria. 2022.
- SOUZA, Claudineia Almeida de. *et al. Probiotic, or symbiotic suplementation impacts on intestinal microbiota in patients with nonalcoholic fatty liver disease.* Arquivos de Gastroenterologia. 2022.
- NIKIFOROV, Nikishin, D. *et al. Evaluation of secretory activity in carp pancreatocytes (*Cyprinus carpio L.*) when using lactobacillus-based chelate and probiotic supplemental feed complexes.* Brazilian Journal of Biology. 2022.