

# BE

## BEM-ESTAR

O ESTADO DE S. PAULO  
SÁBADO,  
23 DE SETEMBRO  
DE 2023



**D8** Meu exemplo. Maria Tereza conseguiu mostrar que manter a floresta de pé traz lucro

LUCIO CUNHA



**D1**  
DESTAQUE O  
CADERNO DE  
(DI A OR)

FELIPE RAU/ESTADÃO

## ALIMENTAÇÃO



Missô está entre as dicas para quem busca equilíbrio

# Dica para dieta? Probiótico

Micro-organismo vivo beneficia do intestino ao cérebro e pode ajudar em várias áreas

PRINTED AND MANUFACTURED IN BRAZIL  
DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO: P. PRESSREORDER  
P pressreorder



## ALIMENTAÇÃO

Saúde que  
começa no  
intestino

— Probióticos nada mais são do que bactérias boas, e ajudam a manter a microbiota intestinal em equilíbrio, o que pode repercutir no corpo inteiro



**Kombucha: probióticos podem ser encontrados em alguns alimentos, sobretudo nos fermentados**

ANA LOURENÇO

**N**a área do intestino existe um universo inteiro que faz com que a sua saúde continue em dia. Não à toa, a região vem sendo alvo de estudos sob diversos aspectos, desde o tratamento de alergias e ansiedade até a manutenção do sistema imunológico. “O intestino funciona independentemente dos comandos do cérebro. Você não deve pensar para, por exemplo, mover a comida do estômago para o intestino delgado. Portanto, há muitos complexos neurológicos que regulam o funcionamento diário do órgão”, afirma Arthur Ouwehand, cientista Ph.D. em Microbiologia pela Universidade de Gotemburgo, na Suécia, e parceiro técnico da IFF (previamente Danisco/DuPont), na Finlândia.

Já reparou também nas “borboletas na barriga” que aparecem antes de fazermos algo empolgante? Ou na vontade quase incontrolável de ir ao banheiro diante de um momento desafiador? Todos esses aconte-

cimentos ajudam a explicar por que o intestino é considerado o nosso segundo cérebro. Faz sentido: ele abriga um monte de neurônios. Embora o intestino tenha autonomia, a relação com a massa cinzenta é íntima. Tanto que, na ciência, fala-se até em eixo intestino-cérebro. Para se ter ideia, cerca de 90% da serotonina, o hormônio do bem-estar, é produzida na região intestinal. E ela vai interferir lá no sistema nervoso, regulando o humor.

Mas não para por aí. “Temos de pensar em um triângulo: o cérebro, o intestino e também os micro-organismos, que interferem em ambos os órgãos”, diz Ouwehand. Pois é: ainda há uma população de bactérias na área. O número chega perto dos 100 trilhões. Todas integram o que se define como microbiota intestinal (antes conhecida como flora).

Apesar de não parecer, esse verdadeiro universo paralelo fica acomodado em um amplo espaço. Se pudéssemos esticar os dois trechos do intestino, tanto o delgado quanto o grosso, teríamos uma área de 250 m<sup>2</sup>, o equivalente a uma qua-

dra de tênis. Voltando às bactérias: de imediato, imaginar essa quantidade imensa de micro-organismos vivendo dentro da gente pode soar estranho, e até ruim. Mas a verdade é que, dependendo do tipo de bactéria vivendo ali, a saúde como um todo sai ganhando. Nesse sentido, para garantir uma população de micróbios do bem, é importante conhecer o conceito de probióticos.

**PARA QUE SERVEM?** A definição exata é a de micro-organismos vivos que, quando administrados em quantidades adequadas, trazem benefícios à saúde dos hospedeiros. Quando há uma diversidade de bactérias boas povoando a microbiota, os reflexos positivos podem aparecer em vários cantos do corpo, da pele ao sistema cardiovascular. “Para entender isso, podemos pensar em florestas. Se elas forem constituídas por apenas um tipo de árvore, não será bom, porque não haverá resiliência. O mesmo acontece em seu intestino. Portanto, se você tiver micro-organismos variados, eles poderão fazer muitas fun-

ções diferentes, e isso é benéfico”, afirma Ouwehand.

Mas há o risco de encarmos uma disbiose, isto é, um desequilíbrio entre bactérias boas e ruins – com essas últimas predominando. Aí, os resultados podem ser constipação, diarreia, imunidade baixa e reações na pele. Uma microbiota desajustada é associada a problemas como diabetes, obesidade e úlceras gástricas. Algumas situações podem favorecer a disbiose, como o estresse ou uma alimentação pouco saudável. Para povoar essa microbiota com exemplares do bem, entram em cena, portanto, os probióticos.

“Incorporar preferencialmente alimentos contendo probióticos na dieta pode ser uma estratégia eficaz para a manutenção da saúde. Entre outras coisas, eles podem ajudar a restaurar a microbiota intestinal”, diz Dan L. Waitzberg, nutrólogo, professor-associado do Departamento de Gastroenterologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP) e diretor do Ganep Nutrição Humana. Ainda há a possibilidade

de contar com suplementos de probióticos.

**BENEFÍCIOS.** De acordo com ele, alguns benefícios dos probióticos já estão bem estabelecidos: na saúde digestiva, especialmente quando se fala em síndrome do intestino irritável, doença inflamatória intestinal e diarreia associada ao uso de antibióticos. No sistema imunológico, com o aumento da resistência ante a infecções e outros problemas; na saúde mental, com redução de sintomas de ansiedade e depressão, além de melhora da função cognitiva; na saúde do coração, com a diminuição do colesterol LDL (ruim) e da pressão arterial; e no controle de alergias.

Mas, quando citamos os probióticos, é importante destacar que cada bactéria tem determinadas funções no corpo. Na prática, significa que, enquanto algumas cepas têm impacto mais direto na saúde digestiva, ajudando contra a constipação, por exemplo, outras podem ter mais afinidade com o sistema imunológico. Além disso, é preciso con-



AMANDA PEREBELLI/ESTADÃO - 5/9/2017



tar com uma quantidade mínima para notar um efeito no corpo. Por fim, a ingestão precisa ser frequente e é necessário construir condições adequadas para que esses micro-organismos sobrevivam e se proliferem. “A quantidade de probióticos necessária para um efeito benéfico pode variar de acordo com o tipo de cepa e a condição de saúde apresentada. Em geral, a maioria dos estudos clínicos usa doses na faixa de 1 bilhão a 10 bilhões de unidades formadoras de colônias (UFC) por dia. No entanto, algumas condições podem exigir doses mais elevadas, na faixa de 50 bilhões a 1 trilhão de UFC/dia”, afirma o médico.

**QUAIS ALIMENTOS SÃO RICOS EM PROBIÓTICOS?** Probióticos podem ser encontrados em alguns alimentos, especialmente os fermentados. Os exemplos incluem iogurtes, leite fermentado, kefir, chucrute, tempêh, kombucha, missô, kimchi e alguns queijos.

Mas vale ressaltar que, no caso dos iogurtes, nem todo produto é considerado probiótico

**Saiba mais**

**Conheça alguns probióticos e sua função**

● **Para estresse e ansiedade**  
*Bifidobacterium longum* e *Lactobacillus helveticus*: encontrados em suplementos, eles estão associados ao combate do estresse e da ansiedade.

● **Para imunidade**  
*Lactobacillus casei* e *Lactobacillus rhamnosus*: ajudam na imunidade e estão presentes em vários alimentos fermentados.

● **Para prisão de ventre**  
*Bifidobacterium longum* e *Lactobacillus acidophilus*: são ligados à melhora da prisão de ventre e estão disponíveis em iogurtes e outros alimentos fermentados, além de suplementos.

● **Para a pele**  
*Lactobacillus paracasei* e *Lactobacillus fermentum*: utilizados normalmente para tratamentos de pele, especialmente em

quadros envolvendo dermatite atópica (eczema) e alergias. Podem ser usados via suplementos.

● **Para infecções**  
*Lactobacillus rhamnosus* e *Lactobacillus reuteri*: auxiliam na prevenção de infecções por fungos e bactérias. São encontrados em suplementos.

● **Para outras situações e demais indicações**  
*Streptococcus/Enterococcus faecium*: auxiliam na redução do LDL e aumento do HDL.

*Bifidobacterium infantis*: para estresse e depressão, redução de inflamação, infecções pulmonares, diverticulite, psoríase e síndrome do intestino irritável (SII).

*Streptococcus thermophilus*: indicado para alergias alimentares e saúde gastrointestinal.

*Lactobacillus plantarum*: indicado para diminuição do peso corporal, redução de estresse e depressão, asma, bronquite e dermatite atópica.

—isso porque, para ganhar essa classificação, as bactérias precisam sobreviver à acidez do estômago e chegar inteiras ao intestino. Por isso, é preciso ficar atento ao rótulo.

Como já mencionado, ainda há a opção de contar com suplementos, vendidos em forma de cápsulas e sachês, por exemplo. “Os suplementos probióticos podem ser úteis para indivíduos com necessidades específicas. Mas, antes de iniciar qualquer suplementação, é aconselhável consultar um profissional de saúde, que poderá fornecer orientação de maneira individualizada”, indica Waitzberg.

Ele também alerta para os perigos ligados ao excesso de probióticos. “Uma maior quantidade não é necessariamente melhor. Uma superdosagem pode causar efeitos adversos, como distensão abdominal, cólicas, gases e desconforto digestivo”, afirma.

**QUEM PRECISA TOMAR?** Qualquer pessoa pode ingerir probióticos, desde adultos saudáveis até aqueles com algum tipo de doença. Mas o ideal é investir no consumo dos alimentos que concentram as bactérias benéficas, e não no uso de suplementos (em cápsulas ou sachês). Embora qualquer um possa comprar esses produtos em farmácias, o correto, para quem preferir essa opção, é ter uma indicação médica.

Afinal, cada pessoa apresenta uma microbiota intestinal única. Assim, a automedicação pode agravar eventuais problemas, caso o indivíduo não receba o probiótico certo, em uma dose específica e por um tempo determinado. A regulamentação desses produtos é feita pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), que até criou um guia para ajudar na compreensão dos efeitos práticos de cada bactéria, focando eficácia e segurança.

É extremamente importante ficar atento em relação à conservação (indicada no produto alimentício ou no próprio suplemento). Como falamos de micro-organismos vivos, é essencial garantir sua sobrevivência até a chegada ao intestino. Uma simples falha na refrigeração de um iogurte pode colocar tudo a perder. Fique de olho também na procedência: esses itens devem ser adquiridos de fontes confiáveis para garantir a qualidade e a segurança.

“Probióticos não são como drogas. Então, não é como tomar uma aspirina que, depois de alguns minutos, faz a dor passar. Com os probióticos, os efeitos levam algum tempo. Então, você tem de ter um pouco de paciência. Mas, normalmente, em uma ou duas semanas você deve se sentir diferente”, afirma Ouwehand.

**EM QUAIS SITUAÇÕES PODEM AJUDAR?** Os estudos têm mos-

trado possibilidades diversas. Mas um dos efeitos mais consolidados tem a ver com a manutenção do sistema imunológico. “Se você der probióticos a pessoas saudáveis durante um período de inverno, elas tendem a apresentar muito menos infecções respiratórias. Percebe-se uma queda de 25% a 50%”, afirma Ouwehand.

O cientista costuma pensar no probiótico como um seguro. Apesar de não usarmos enquanto pagamos (ou, no caso, ingerimos), quando ele se fizer necessário, você ficará feliz por ter feito o investimento.

Já em casos mais complexos, como de doenças que exigem um tratamento mais agressivo, os probióticos são vistos como minimizadores de eventuais efeitos colaterais dos remédios. “Isso é muito importante, porque pode ser decisivo para a pessoa continuar realizando o tratamento”, informa.

Há pesquisas indicando ainda uma melhora da saúde mental quando pacientes recebem certas cepas probióticas. Os benefícios incluem redução do estresse, da ansiedade e dos sintomas de depressão. “Esses probióticos são, muitas vezes, chamados de psicobióticos. Alguns alimentos fermentados e ricos em probióticos, como certos tipos de iogurte e kefir, podem conter essas bactérias benéficas”, afirma Waitzberg. Ele acrescenta que alguns suplementos também apresentam esses micro-organismos ligados à saúde mental.

**CUIDADOS DEVEM IR ALÉM.** Essas bactérias dão uma força para a saúde, mas, sozinhas, não fazem milagres. É essencial manter um olhar cuidadoso para a dieta como um todo (que deve ser rica em fibras provenientes de frutas, vegetais, grãos integrais e leguminosas) e para outros aspectos do estilo de vida, como sono e prática de exercícios. “Se você tem uma alimentação ruim, vive de refrigerantes e hambúrgueres, não comece a consumir probióticos. Não tente consertar algo que está tão quebrado com alguns probióticos. Isso não vai funcionar”, ensina Ouwehand.

Por falar em alimentação, é fundamental lembrar que os probióticos precisam de nutrientes para sobreviver — são os prebióticos. Eles são representados sobretudo pelas chamadas fibras dietéticas não digeríveis.

Segundo Waitzberg, entre os alimentos prebióticos temos alho, cebola, aspargos, bananas, cevada, aveia, maçãs e as leguminosas, que incluem feijões, lentilha e grão-de-bico. “Também devemos evitar o uso desnecessário de antibióticos e controlar o estresse, já que esses dois fatores podem perturbar o equilíbrio da microbiota intestinal”, conclui Ouwehand. ●

P pressreceder