

Com o desenvolvimento e avanços das pesquisas, a Nutrição tem ganhado cada vez mais destaque no nosso dia-a-dia, onde temos mais interesse e acesso às informações. Grande parte desse aumento no interesse se deve à Nutrição Funcional, braço da ciência que estuda, além dos nutrientes e calorias dos alimentos, a forma que esses nutrientes e suas interações podem alterar nosso metabolismo, trazendo (ou não) benefícios ao corpo.



Apesar de muito do que é divulgado não ter embasamento científico ou ter sido estudado por profissionais sérios, há muita coisa já comprovada por pesquisa, sendo os probióticos um desses alimentos funcionais com vasto conhecimento de benefícios.

Mas afinal, o que são alimentos funcionais e, conseqüentemente probióticos? Pela definição da ANVISA, alimentos funcionais, além de funções nutricionais básicas (fonte de proteínas e energia), deve possuir nutrientes capazes de produzir efeitos metabólicos e ou fisiológicos e ou efeitos benéficos à saúde, devendo ser seguro para consumo sem supervisão médica.

Os probióticos se enquadram nessa categoria por serem microorganismos que, quando ingeridos em quantidades adequadas, conferem um ou mais benefícios à saúde do consumidor.

Benefícios para a saúde

- ❖ Melhora trânsito intestinal, reduzindo cólicas, gases e melhorando a absorção de nutrientes pelo intestino;
- ❖ Auxilia na digestão da lactose para pessoas intolerantes;
- ❖ Fortalece o sistema imunológico por incentivar a produção de anticorpos;
- ❖ Produz vitaminas essenciais ao corpo ou participa na absorção de nutrientes;
- ❖ Diminui e previne infecções do trato reprodutivo e urinário;
- ❖ Reduz o risco de cáries dentárias em crianças;

Apesar de ter segurança comprovada, a introdução desse tipo de alimento deve ser feito de forma cautelosa em crianças, principalmente de 6 meses a 3 anos por ser uma fase de grandes mudanças no desenvolvimento. Além de o leite materno já suprir essa necessidade no início da infância.

Onde encontrar:

Alimentos fermentados, em que o sabor e a textura, são resultado da atividade de microorganismos benéficos ao corpo, os probióticos.

iogurte, leite fermentado, queijo, missô, chucrute, kefir

