



A IMPORTÂNCIA DOS PROBIÓTICOS PARA O SISTEMA IMUNE

Isabel Gomes dos Santos (IESP)

isabelg.santos@hotmail.com

Marcus Victor da Silveira Lopes (IESP)

victormme17@gmail.com

Suzelle Maria de Araújo (IESP)

suzelle_15@hotmail.com

Giselle Medeiros da Costa One (IESP)

gisellemedeiroscs@gmail.com

RESUMO

Probióticos são definidos como microrganismos vivos, seu termo é derivado do grego e significa “pró-vida”. Quando ingerido em quantidades adequadas promovem o bem estar trazendo benefícios à saúde do hospedeiro. Vários fatores alteram a qualidade da vida moderna, a preocupação com a alimentação faz a sociedade conhecer cada vez mais a importância dos alimentos que auxiliam na promoção da saúde, com a adoção de bons hábitos alimentares podem-se minimizar diversas doenças. A suplementação da dieta com probióticos pode assegurar o equilíbrio ao intestino humano, assim o probiótico desempenha papel fundamental na nutrição. O presente trabalho teve como objetivo descrever os efeitos dos probióticos. Tratou de uma pesquisa de revisão bibliográfica, de caráter qualitativo e exploratório, com as seguintes palavras chaves: probiótico, suplementação, imunidade, em bancos de dados como Scielo e Google acadêmico, usou-se os artigos dos últimos sete anos. Os probióticos quando ingeridos atuam como fermentadores e proporcionam efeitos benéficos à saúde, preservando a flora intersticial como um todo, alimentando bactérias benéficas e diminuindo a população dos microrganismos patogênicos que desencadeiam doenças. No intestino os probióticos aumentam a absorção de nutrientes, suprimindo assim as carências de micronutrientes e macronutrientes podendo assim haver uma melhora no humor. Cerca de 90% da serotonina, o hormônio regulador do humor, é produzido no intestino por isso o nível baixo desse hormônio pode gerar um processo de depressão e mudanças de humor. A suplementação diária é de grande relevância para manter o equilíbrio do sistema imunológico. O intestino é composto por germes, tais como: Patobiontes, Eubiontes e Semibiontes e fatores como o estresse físico e emocional, uso de antibióticos e outros medicamentos podem alterar o sistema imunológico causando assim disbiose (desequilíbrio). Além disso, os probióticos ajudam a melhorar e reduzir o colesterol LDL e os triglicérides, mas ainda são necessários novos estudos que comprove a eficácia dos probióticos como reguladores dos níveis de colesterol, uma vez que ainda se questiona a respeito de seus efeitos. Alguns exemplos de alimentos que contêm probióticos são: leite fermentado, kefir (bebida fermentada), queijo e coalhada, missô (pasta fermentada de soja). Conclui-se que o probiótico tem o efeito benéfico à saúde com a função de barreiras metabólicas, protetoras e como é notória a melhora da absorção dos nutrientes levando em consideração os fatores de armazenagem dos produtos, transporte e temperaturas para garantir os efeitos dos probióticos e manter as características organolépticas.

Palavras-chaves: Probiótico. Suplementação. Imunidade.