

Uso: Interno

Fator de Correção: Não se aplica

Fator de Equivalência: Não se aplica

LACTOBACILLUS GASSERI EFICAZ NO CONTROLE DO PESO

O termo probiótico é de origem grega e significa "para a vida". Inicialmente, o termo probiótico foi proposto para descrever compostos ou extratos de tecidos capazes de estimular o crescimento microbiano. Atualmente, de acordo com a Legislação Brasileira, probiótico é definido como um suplemento alimentar microbiano vivo que afeta de maneira benéfica o organismo pela melhora no seu balanço microbiano.

A utilização de probióticos é recomendada a qualquer pessoa que queira favorecer o equilíbrio da microbiota intestinal.

O *Lactobacillus gasseri* é um probiótico que apresenta uma inovação no tratamento da obesidade promovendo perda de peso e diminuição da gordura abdominal.

Lactobacillus gasseri está naturalmente presente no organismo, no leite materno, e é essencial para o seu equilíbrio imunológico, porém recentemente estudos mostraram sua eficácia e inovação para o controle do peso.

Recomendação de uso

Recomenda doses de 2 à 5 bilhões UFC por dia.

Aplicações

- ✓ Perda de peso corporal;
- ✓ Diminuição de gordura subcutânea e gordura abdominal;
- ✓ Diminuição dos níveis de Leptina;
- ✓ Diminuição da resistência insulínica;
- ✓ Diminuição dos níveis de glicose no sangue;
- ✓ Regulação da microbiota intestinal;
- ✓ Redução do IMC;
- ✓ Auxilia pacientes intolerantes à Lactose.

Vantagens

- ✓ Estudos de eficácia e segurança;
- ✓ Tratamento coadjuvante na síndrome metabólica;
- ✓ Eficaz na regulação da microbiota do sistema digestivo.

Mecanismo de ação

Três possíveis mecanismos de atuação são atribuídos aos probióticos, sendo o primeiro deles a supressão do número de células viáveis, através da produção de compostos com atividade antimicrobiana, a competição por nutrientes e a competição por sítios de adesão. O segundo desses mecanismos é a alteração do metabolismo microbiano, através do aumento ou da diminuição da atividade enzimática. O terceiro é o estímulo da imunidade do hospedeiro, através do aumento dos níveis de anticorpos e o aumento da atividade dos macrófagos. O espectro de atividade dos probióticos pode ser dividido em efeitos nutricionais, fisiológicos e antimicrobianos.

Em particular o mecanismo *L. Gasseri* mostrou-se que em indivíduos obesos, há um aumento significativo do hormônio leptina circulante, e também uma resistência a essa. Sabe-se que o tecido adiposo subcutâneo é a maior fonte desse hormônio. A administração de *L. gasseri* impede o aumento de leptina plasmática, indicando que a redução do peso está associada à diminuição de leptina sérica.

Comprovação de eficácia

1. Eficácia do *L. Gasseri* (in vivo)

De acordo com um estudo realizado com 210 adultos saudáveis com excesso de gordura abdominal receberam leite enriquecido com *L.gasseri* ou placebo durante 12 semanas. No final do estudo, aqueles indivíduos que receberam o probiótico mostraram uma redução significativamente maior na gordura abdominal quando comparados ao grupo placebo.

2. Eficácia do *L. Gasseri* (in vivo)

Um estudo publicado no European Journal of Clinical Nutrition mostrou que suplementos probióticos, especificamente o *Lactobacillus gasseri*, auxiliam adultos com tendência a engordar a ter sucesso na perda de peso. Ele foi feito com 87 pessoas acima do peso, que receberam uma dose diária de leite fermentado, com adição ou não de probióticos, durante 12 semanas. O grupo que recebeu o suplemento apresentou redução de 4,6% da circunferência da cintura e de 1,4% no peso, enquanto o grupo que não recebeu a bactéria não teve alteração. Os probióticos também previnem o corpo contra inflamações, como a artrite, e aumentam a imunidade - um estudo sueco concluiu que trabalhadores que têm contato com o *Lactobacillus gasseri* ficam menos doentes e faltam menos ao trabalho.

Referências bibliográficas

1. RASTMANESH R., High polyphenol, low probiotic diet for weight loss because of intestinal microbiota interaction. 2011
2. KADOOKA et al. Regulation of abdominal adiposity by probiotics (*Lactobacillus gasseri* SBT2055) in adults with obese tendencies in a randomized controlled trial. 2010
3. JI-HEE K. et al Anti-Obesity Effect of *Lactobacillus gasseri* BNR17 in High-Sucrose Diet-Induced Obese Mice, 2013
4. BURITI et al, Bactérias do grupo *Lactobacillus casei*: caracterização, viabilidade como probióticos em alimentos e sua importância para a saúde humana, 2007

Última atualização: 25/08/2015 CM.

