

LACTOBACILLUS PROBIÓTICOS

“Os agentes probióticos são definidos como microorganismos viáveis (o que inclui bactérias lácticas e leveduras na forma de células liofilizadas ou de produto fermentado) que exibem um efeito benéfico sobre a saúde do hospedeiro após a ingestão, devido a melhoria das propriedades da microflora indígena” *por Havenaar e Huis in 't Veld em 1992.*

As culturas probióticas são suplementos microbianos que aumentam de maneira significativa o valor nutritivo e terapêutico dos alimentos.

O termo 'probiótico', de origem grega, significa 'para a vida', e tem sido empregue das maneiras mais diversas ao longo dos últimos anos.

Os Lactobacillus são microorganismos vivos que em determinadas concentrações, proporcionam benefícios à saúde do indivíduo, através do equilíbrio da flora intestinal.

Para ser considerado probiótico, o microorganismo deve apresentar algumas características específicas:

- ✓ Ser habitantes dos intestinos;
- ✓ Chegar vivos aos intestinos;
- ✓ Exercer efeitos comprovadamente benéficos.

Existem diversos tipos de Lactobacillus, cada um com uma ação específica e um sítio de ação específico. Muitas vezes são prescritos em associação vários Lactobacillus e até mesmo juntamente com FOS, considerado o alimento para o Lactobacillus.

Lac. bifidum (Bifidobacterium bifidum)

Fazem parte da microflora benéfica que produz ácidos para baixar o pH do intestino e retardar a colonização das bactérias indesejáveis.

- ❖ Ajudam na função hepática saudável;
- ❖ Promovem a síntese de vitaminas do complexo B;
- ❖ Regulam movimentos peristálticos do intestino;
- ❖ Ajudam na absorção de minerais, principalmente o cálcio;
- ❖ Ajudam na liberação de resíduos digestivos.

Posologia: 250 a 750mg/dia divididas em até 3 tomadas.

Lac. Bulgaricus

Bactérias que devido sua ação benéfica para sistema digestivo, costumam ser usadas para produção de iogurte.

- ❖ Ajudam deter o crescimento de leveduras no intestino;
- ❖ Produzem lactase;
- ❖ Regulam movimentos peristálticos do intestino;
- ❖ Acidificam o intestino e inibem o crescimento de microorganismos indesejáveis;
- ❖ Ajudam a digerir carboidratos complexos e proteínas;
- ❖ Aumentam a biodisponibilidade de minerais, especialmente o cálcio.

Posologia: 200mg/dia.

Lac. Acidophilus

São bactérias naturais do trato gastrointestinal, ácido-produtoras, que criam um ambiente desfavorável para o crescimento de fungos e outras bactérias.

- ❖ Favorecem uma flora característica ácida;
- ❖ Produzem ácido láctico pela fermentação de carboidratos;
- ❖ Restabelecem a flora bacteriana do trato gastrointestinal;
- ❖ Usados como acidificante vaginal.

Posologia: 20 a 40mg/dia, via oral e 20mg uso externo.

Lac. Rhamnosus

São bactérias lácticas bastante resistentes aos sais biliares, fermentam várias formas de açúcares e produzem ácido láctico.

- ❖ Acidificam e protegem o intestino delgado;
- ❖ Levam vantagem na competição com bactérias patogênicas;
- ❖ Atuam no tratamento do excesso de óxido nítrico;
- ❖ Usados na desintoxicação por metais pesados.

Posologia: 100 a 600 milhões de UFC 3 a 4 vezes ao dia.

Lac. Casei

São microorganismos anaeróbicos presentes no intestino e na boca dos seres humanos. Sobrevivem em uma larga faixa de pH e temperatura.

- ❖ Acidificam e protegem o intestino;
- ❖ Produzem ácido láctico, que ajuda manter bactérias desejáveis no organismo humano;
- ❖ Ajudam no crescimento dos *Lac. acidophilus*, produtor da enzima amilase (enzima digestiva), sendo assim, melhora a digestão;
- ❖ Reduzem a intolerância ao leite;
- ❖ Presente no Yakult.

Posologia: 1,6 bilhões de UFC de 1 a 3 vezes ao dia.

Referências Bibliográficas

1. Solicitar a literatura completa de cada Lactobacillus.

