

**Cliente: Dr. Vladimir Schraibman**  
**Veículo: Cuide-se Bem**  
**(<http://www.cuide-sebem.com.br/caderno.php?t=2718>)**  
**Data: abr.10**

### ***A função dos probióticos***

*O termo PRObiótico deriva do grego e significa "pró-vida", sendo o antônimo de antibiótico, que significa "contra a vida".*

Os probióticos são microorganismos vivos que, ao serem ingeridos, beneficiam o organismo porque atuam sobre o equilíbrio bacteriano intestinal, controlando o colesterol, os quadros de diarreias, além ajudar a reduzir o risco de câncer.

"Os probióticos podem ser componentes de alimentos industrializados presentes no mercado, como leites fermentados e iogurtes, ou podem ser encontrados na forma de pó ou cápsulas, como suplemento alimentar. Eles são ricos em microorganismos vivos, que afetam de forma benéfica o organismo humano, por meio da melhoria do balanço microbiano intestinal", explica Dr. Vladimir Schraibman (CRM-SP 97304), especialista em cirurgia geral, gastrocirurgia, membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Videolaparoscópica (Sobracil) e médico colaborador do Setor de Fígado, Pâncreas e Vias Biliares do Departamento de Cirurgia da Universidade Federal de São Paulo.

"Vários microorganismos são reconhecidos como PRObióticos, entre eles bactérias ácido-lácticas, bactérias não ácido-lácticas e leveduras. As mais conhecidas bactérias que exercem essas funções no organismo são as Bifidobacterium e Lactobacillus. Hoje, os alimentos probióticos são aqueles ricos em bactérias que produzem efeitos benéficos na flora intestinal, normalmente indicados para prevenir e tratar várias doenças", completa o especialista.

Os probióticos normalmente são termo-sensíveis e têm pouco tempo de vida, por isso os alimentos que contêm esses componentes devem ser mantidos bem refrigerados. Ao serem ingeridos, vão para o intestino e ali se integram à flora já existente, sem se fixarem, mas auxiliando no trabalho de absorção de nutrientes, tais como cálcio, ferro, vitaminas do complexo B, além de facilitar na digestão da lactose.

"Os leites fermentados são o principal exemplo de fonte de PRObióticos. Na forma de cápsulas, elas podem ser adicionadas em leites de sementes ou sucos desintoxicantes. Isso contribui para a redução do consumo de alimentos de origem animal, como leites e laticínios que, sabidamente, são inadequados ao consumo humano", alerta Dr Vladimir Schraibman.

Além do consumo de probióticos de bons fornecedores, é importante que a ingestão desses alimentos seja diária e constante, para que o organismo tenha quantidade significativa, pois os microorganismos necessitam atravessar todos os órgãos gastrointestinais em número considerável para desempenhar suas funções e manter uma espécie de ritual de ingestão diária para que os efeitos benéficos no trato intestinal ocorram.

### **14 efeitos fisiológicos benéficos dos probióticos**

Aumenta de maneira significativa o valor nutritivo e terapêutico dos alimentos, pois ocorre um aumento na absorção e, conseqüentemente, dos níveis de vitaminas do complexo B e aminoácidos;

Inibe a presença das bactérias intestinais indesejáveis, contribuindo na redução do risco de câncer e de doenças infecciosas de repetição, como respiratórias, intestinais virais e bacterianas.

Ativa a imunidade humoral e celular (A Imunidade humoral é mediada por moléculas do sangue, chamadas anticorpos, que são produzidos pelos linfócitos B. É o principal mecanismo de defesa contra os micróbios extracelulares e suas toxinas. Já a imunidade celular é a porção do sistema imunológico que protege o indivíduo de infecções através da ação dos linfócitos T).

Aumenta a digestibilidade da lactose;

Aumenta a absorção e fixação de cálcio e ferro;

Tem efeito funcional benéfico no organismo, equilibrando a flora intestinal, atuando na capacidade do organismo desintoxicar-se de excessos e venenos (podemos usar outro termo?);

Possui uma particular importância para os indivíduos com intolerância à lactose, por ajudar a aumentar de uma enzima que facilita a digestão da lactose;

Atenua a absorção do colesterol;

Ajuda a remover vários tipos de toxinas, minimizando os seus efeitos nefastos;

Melhora a saúde da pele;

Produz ácido láctico, promovendo a remoção de muitos agentes patogênicos que se formam no intestino;

Previne infecções fúngicas e genito-urinárias;

Ajuda na produção de antibióticos naturais e tem um efeito imuno-estimulante;

Melhora a digestão e absorção dos nutrientes, nomeadamente das proteínas e da lactose.

#### Perfil

Dr. Vladimir Schraibman- CRM-SP 97304 (Cirurgia Geral e Gastrocirurgia)

Graduado em Medicina pela Universidade Federal de São Paulo, com mestrado e doutorado em Ciências Médicas pelo Departamento de Cirurgia da Universidade Federal de São Paulo - Escola Paulista de Medicina, Dr. Vladimir Schraibman é membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Videolaparoscópica (Sobracil), é médico colaborador do Setor de Fígado, Pâncreas e Vias Biliares do Departamento de Cirurgia da Universidade Federal de São Paulo, membro do corpo clínico do Hospital Albert Einstein e orientador de Cirurgias Robóticas da área de Cirurgia Geral e do Aparelho Digestivo do Hospital Israelita Albert Einstein (Proctor Intuitive Robotic System). Tem diversos artigos publicados em revistas e jornais científicos do Brasil e do exterior, além de intensa participação em congressos nacionais e internacionais.