

**Cliente:** Dr. Vladimir Schraibman  
**Veículo:** Portal IG  
**http://saude.ig.com.br/alimentacao/escolhasaudavel/o+que+sao+prebioticos+e+probioticos/n1237855493234.html**  
**Data:** 16.12.10

# O que são prebióticos e probióticos

## Conheça os benefícios dessa dupla no funcionamento saudável do organismo

Thaís Manarini, especial para o iG São Paulo

Além de matar a fome, alguns alimentos têm a capacidade de promover benefícios ao organismo e, por isso, são conhecidos como funcionais. Esse é o caso daqueles que são ricos em prebióticos e probióticos.

Estes dois componentes que ganharam fama por ajudar o intestino a trabalhar sem entraves, acabando, assim, com a incômoda prisão de ventre – segundo dados da Organização Mundial de Gastroenterologia (WGO), cerca de 20% da população sofre diariamente com esse problema.

Veja a seguir, o que são e como agem os prebióticos e probióticos, onde encontrá-los e como aproveitar a propriedades benéficas de cada um.

### Probióticos

De acordo com Priscila Meirelles, nutricionista funcional de Pelotas (RS), os probióticos são produtos farmacêuticos ou alimentares (podem ser encontrados em iogurtes e leites fermentados) que contêm um ou mais micro-organismos vivos, como os lactobacilos e as bifidobactérias. Depois de consumidos, esses “bichinhos” se dirigem principalmente para o trato gastrointestinal e urogenital, estimulando o funcionamento saudável dessas áreas.

### Leia também

- **10 alimentos que melhoram o humor**
- **Balde de água fria nas fibras**
- **Frutas cítricas ajudam a emagrecer**

“O intestino é a principal porta de entrada de nutrientes no organismo. Mas, assim como os nutrientes são absorvidos pela parede intestinal, agentes maléficos também podem entrar por esta porta. A função dos probióticos é colonizar e proteger a parede intestinal, evitando, assim, que moléculas alergênicas e micro-organismos patogênicos façam mal à saúde”, declara a nutricionista.

“Acredita-se que a presença desse exército pode evitar a formação de células responsáveis pelo desenvolvimento do câncer de cólon, por exemplo.”

Ao se integrarem à flora do intestino, deixando-a equilibrada, Vladimir Schraibman, cirurgião gástrico de São Paulo (SP), conta ainda que os “micro-organismos do bem” auxiliam no trabalho de absorção dos nutrientes, tais como ferro, cálcio e vitaminas do complexo B, entre outros.

“Dessa forma, o valor nutritivo e terapêutico dos alimentos aumenta de forma significativa”.

Para se beneficiar dos efeitos dos probióticos, basta investir no consumo de produtos que contenham estes micro-organismos. Isso pode ser feito por meio de suplementos – com indicação de médico ou nutricionista – ou de alimentos que reúnem certa quantidade desses compostos, como iogurtes e leites fermentados.

“Os probióticos normalmente precisam ser mantidos sob refrigeração constante e têm pouco tempo de vida”, ressalta Schraibman.

É preciso lembrar ainda que o consumo de alimentos fontes de probióticos deve ser diário para garantir o aumento do batalhão de defesa. E tem mais: para fortalecer esses micro-organismos, tornando-os cada vez mais atuantes, é bom caprichar também na ingestão de algumas substâncias especiais, chamadas prebióticas.



Foto: Getty Images

**Alho, tomate e cebola são fontes de compostos prebióticos**

### **Prebióticos**

Segundo Mônica Dalmacio, mestre em nutrição pela Faculdade de Medicina da Universidade Federal Fluminense (UFF) e co-autora do livro Alimentos e sua ação terapêutica (Ed. Atheneu), os compostos prebióticos são fibras não-digeríveis que funcionam como alimento

para as bactérias intestinais benéficas, isto é, os probióticos – daí a importância de apostar na dupla para reorganizar a flora intestinal.

Os representantes mais conhecidos desse grupo têm nomes complicados: frutooligosacarídeos (FOS) e inulina. Mas o que interessa mesmo é que eles podem ser facilmente encontrados. Os FOS, por exemplo, estão concentrados em alimentos de origem vegetal que podem ser comprados na feira ou no supermercado, como cebola, alho, tomate, banana, cevada, aveia, trigo, mel e cerveja. Já a inulina está presente principalmente na raiz da chicória, e também no alho, na cebola, no aspargo e na alcachofra.

“Além de ajudar no sistema imune, atuando com os probióticos, esses elementos auxiliam nas funções intestinais, evitando a constipação, e reduzem a absorção de gorduras e açúcares”, conta Mônica.

Pesquisas recentes mostram que a inulina tem a capacidade de aumentar a absorção de cálcio e de magnésio pelo organismo.

“O cálcio é importante na prevenção de doenças ósseas, como a osteoporose, e o magnésio atua diretamente na contração muscular”, comenta a nutricionista de Pelotas.

Para notar benefícios, os alimentos ricos em pré-bióticos devem ser consumidos diariamente. Mas é válido frisar que pessoas com problemas intestinais não podem cometer exageros!

De acordo com Ruth Clapauch, vice-presidente do departamento de Endocrinologia Feminina e Andrologia da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), nesses casos o consumo de fibras pode resultar em diarreia ou flatulência. “A dica é acertar na dose”, diz. Outra recomendação é beber bastante água, já que o líquido ajuda na formação e eliminação do bolo fecal.



Foto: Divulgação

Regularre Fibras, da Sanavita (prebiótico)