

PROBIÓTICOS: SUA IMPORTÂNCIA NA FABRICAÇÃO DE IOGURTES E BENEFÍCIOS À SAÚDE

Gerlane Antunes Batista Nogueira¹; Paula Karoline Soares Farias²; Rodrigo Pereira Prates¹; Patrícia Dáwylla de Freitas Soares³; Amanda Cristina Mendes Gusmão³

Resumo: O estudo teve por objetivo identificar a importância dos probióticos na fabricação de iogurtes, e seus benefícios à saúde. A revisão bibliográfica consistiu em leituras sobre probióticos, seus efeitos e benefícios e processamento de iogurtes. Para a elaboração da revisão literária foram consultados artigos científicos em bases de dados, dando ênfase aos trabalhos publicados nos últimos 05 anos (2012 a 2016), incluindo estudos publicados em inglês. Os probióticos (micro-organismos vivos) exercem papel essencial na fabricação de iogurtes contribuindo para o processo denominado de fermentação láctica que utiliza como matéria prima a lactose (açúcar presente no leite), na qual o produto final é o ácido láctico que implica na redução do pH, promovendo a coagulação das proteínas do leite (coalho), dando desta forma a consistência necessária para fabricação do iogurte. Os probióticos possuem variadas funções e benefícios no organismo humano, dentre eles vale-se ressaltar: o aumento do valor nutritivo dos alimentos, inibição de bactérias patogênicas e redução do risco de doenças infecciosas, ativação da imunidade humoral e celular, aumento da digestibilidade da lactose, melhora na absorção e fixação de cálcio e ferro, equilíbrio da microbiota intestinal, ajuda na produção de antibióticos naturais e melhoria da saúde da pele, controle de colesterol e diarreia, e redução do risco de desenvolvimento de câncer.

Palavras-chave: Produtos probióticos. Bactérias probióticas. Iogurte.

Introdução

Probióticos são micro-organismos vivos que apresentam a capacidade de veicular repercussões fisiológicas benéficas à microbiota intestinal. Os probióticos possuem também participação na formulação de iogurtes contribuindo para a fermentação láctea, processo este fundamental no processamento da respectiva bebida (GALLINA *et. al.*, 2011).

1 Acadêmicos do curso de Nutrição, Associação Educativa do Brasil – Soebras, Campus Faculdade de Saúde Ibituruna - FASI. Email: gerlane.antunes@hotmail.com; rodrigo_pprates@yahoo.com.br

2 Docente da Associação Educativa do Brasil - SOEBRAS. Curso de Nutrição. Email: paulak.soares@hotmail.com

3 Nutricionistas. Curso de Nutrição. Email: amandacristinamendes@hotmail.com; patriciadawyllanutri10@yahoo.com.br

Material e Métodos

A revisão bibliográfica consistiu em leituras sobre probióticos, seus efeitos e benefícios e processamento de iogurtes, utilizando-se os descritores: produtos probióticos, bactérias probióticas, iogurte. Para a elaboração da revisão literária foram consultados artigos científicos nas bases de dados: Portal Capes, Pub med, Scielo dando ênfase aos trabalhos publicados nos últimos 05 anos (2012 a 2016), incluindo estudos publicados em inglês.

Resultados e Discussão

Os probióticos mais utilizados recentemente no Brasil são: *Streptococcus salivarius subsp. thermophilus* e *Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus*, aos quais podem acompanhar outras bactérias ácido-láticas (LEITE, 2015). Novos estudos trazem descobertas de bactérias probióticas, que podem ser utilizadas na produção de iogurtes em diversos sabores, consistências, voltados a um público específico, em meios que proporcionem a viabilidade e vitalidade da bactéria, conferindo assim garantia de efeito ao consumidor (REIS *et. al.*, 2014). A utilização desses micro-organismos em iogurte vai além da participação no processamento, pois estudos recentes revelam os mais variados benefícios que estes fornecem à saúde (NISHIDA; ONO; SEKIMIZU, 2016). Dentre os benefícios, vale-se ressaltar: o aumento do valor nutritivo dos alimentos (MORELLI, 2016), inibição de bactérias patogênicas e redução do risco de doenças infecciosas, ativação da imunidade humoral e celular, aumento da digestibilidade da lactose, melhora na absorção e fixação de cálcio e ferro, equilíbrio da microbiota intestinal, ajuda na produção de antibióticos naturais e melhoria da saúde da pele, controle de colesterol e diarreia (MELO *et. al.*, 2014). Redução do risco de desenvolvimento de câncer (principalmente intestinal) é um benefício pertinentemente apontado por estudos (MARTINI *et. al.*, 2009).

Conclusões

Os probióticos exercem fundamental atuação na fabricação de iogurtes, contribuindo para o processo natural de fermentação láctica, além de atribuir uma variedade de benefícios à saúde humana, contribuindo desta forma para melhoria do bem estar e da qualidade de vida. Novos estudos são apontados como direção para pesquisa da viabilidade e vitalidade das bactérias na produção de iogurtes inovadores, e voltados a públicos específicos que necessitam de restrição a determinado nutriente ou que buscam benefício funcional voltado a alguma patologia.

Referências

GALLINA, Darlila Aparecida; ALVES, Adriana Torres Silva; TRENTO, Fabiana Katia Helena de Souza; CARUSI, Juliana. Caracterização de leites fermentados com e sem adição de probióticos e prebióticos e avaliação da viabilidade de bactérias lácticas e probióticos durante a vida-de-prateleira. **UNOPAR Cient Ciên Biol Saúde**, São Paulo-SP, v. 13, n. 4, p. 239-244, 2011.

LEITE, Sabrina Torres. *Logurte simbiótico de açaí (Euterpe eudulis Mart.): caracterização físico-química e viabilidade de bactérias lácticas e probióticas*. 2015. 91 f. Dissertação (Mestrado em Ciência e Tecnologia de Alimentos) – Centro de Ciências Agrárias, Universidade Federal do Espírito Santo, Alegre.

MARTINI, Adriana Campani; OLIVIERI, Camila Kalil; AGUIAR, Renata Sfeir, ARAGONI, Davi Cassale; SANTINI, Marilsa Suemy Sakamoto; SANTANA, Elsa Helena Walter; ALEGRO, Lina Casale Aragon. Influência do Consumo de logurte Probiótico na Microbiota Intestinal. **UNOPAR Cient Ciên Biol Saúde**, Londrina-PR, v. 11, n. 4, p. 59-62, 2009.

MELO, Tiago Alves; RIBEIRO ALVES, Mirna Albuquerque; LAVINAS, Flavia Conde, ROGRIGUES, Igor de Almeida. LEVANTAMENTO E CARACTERIZAÇÃO DOS PRODUTOS PROBIÓTICOS DISPONÍVEIS NO MERCADO VAREJISTA DA REGIÃO METROPOLITANA DO RIO DE JANEIRO. **Revista Rede de Cuidados em Saúde**, v. 10. n. 1, 2016.

MORELLI, LORENZO. Yogurt, living cultures, and gut health. **Am J Clin Nutr, USA**, v. 99, p. 1248-1250, 2014.

NISHIDA, Satoshi; ONO, Yasuo; SEKEMIZU, Kazuhisa. Lactic acid bacteria activating innate immunity improve survival in bacterial infection model of silkworm. **Drug Discoveries e Therapeutics**, Japan-Tokyo, v. 10, n. 1, p. 49-56, 2016.

REIS, Diana Lima; CASTRO, Emanuel Pereira; RIBEIRO, Jaqueline Lamounier; NERO, Luis Augusto; FERREIRA, Marcia de Aguiar. Qualidade e segurança microbiológica de derivados lácteos fermentados de origem bovina produzidos no Distrito Federal, Brasil. **Semina: Ciências Agrárias**, Brasília-DF, v. 35, n. 6, p. 3161-3172, nov./dez. 2014.

Agradecimentos

Agradeço primeiramente a Deus por ter me permitido dar mais este passo. Á Docente Paula Karoline Soares Farias, pela confiança depositada e pelo incentivo, apoio e suporte no desenvolvimento deste trabalho.