

Probióticos funcionam melhor com leite

A eficácia dos probióticos — micro-organismos vivos que melhoraram o funcionamento da flora intestinal — depende da forma como eles são ingeridos. Segundo estudo norte-americano divulgado na última edição da revista internacional *Applied and Environmental Microbiology*, é melhor comer essas bactérias do bem misturadas a produtos lácteos.

Os cientistas chegaram a essa conclusão ao analisar os efeitos do *Lactobacillus casei* BL23 (*L. casei*) em ratos modificados em laboratório para ter inflamação de cólon. Parte dos animais ingeriu o probiótico com leite. Outra parte recebeu o probiótico puro. As cobaias do primeiro grupo apresentaram redução

dos sintomas inflamatórios em comparação às do segundo.

“Nossos resultados indicam que a maneira pela qual um probiótico é entregue — se em forma de suplemento alimentar ou não — pode influenciar no quanto ele é eficaz em provocar os benefícios de saúde esperados”, declarou, em comunicado,

Fermentadas

Encontrada no intestino e na boca, é uma bactéria conhecida por auxiliar na digestão e na redução à intolerância a lactose. Também pode ser usada para tratar e prevenir a diarreia. Os principais produtos com esses micro-organismos são as bebidas e sobremesas lácteas fermentadas.

Maria Marco, professora do Departamento de Ciência e Tecnologia de Alimentos da Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos.

A equipe responsável pelo experimento também analisou a quantidade de micro-organismos ingeridos em ambos os grupos de roedores, e descobriu que o número

era semelhante. Portanto, concluíram, a combinação com lácteos não comprometeu a bactéria nem a flora intestinal das cobaias.

“Isso não alterou significativamente as populações ou a diversidade das bactérias intestinais residentes, sugerindo que os benefícios do probiótico envolvem um efeito direto da *L. casei* ou de um produto metabólico dessa bactéria sobre o epitélio do intestino, em vez de uma alteração mundial da microbiota intestinal”, destacou Maria Marco.

Adaptáveis

Os pesquisadores ainda não sabem explicar por que o efeito dos

probióticos aumenta ao ser ingerido com leite, mas têm uma desconfiança: a capacidade dos micro-organismos de se adaptarem ao que está em volta. “Acreditamos que as condições a que os probióticos são expostos antes da ingestão deles podem influenciar na capacidade de manter ou melhorar a saúde humana”, diz a líder do estudo.

Maria Marco também destaca que o tema precisa ser mais investigado. “Notavelmente, a questão de saber se faz alguma diferença consumir probióticos em produtos lácteos em vez de combinados com outros alimentos ou em suplementos nutricionais não tem sido sistematicamente investigada em estudos clínicos ou pré-clínicos”, justifica.