

PREBIÓTICOS E PROBIÓTICOS

SANTANA, Leticia Rodrigues de (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

PORTERA, Linley Maria da Silva (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

ALVES, Cleonice Segal (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

FERNANDES, Marcia Rosa Pinto (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

FERNANDES, Leticia Aparecida Barufi (orientadora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

Introdução: O intestino humano é o habitat natural de micro-organismos onde desempenham importância na saúde do hospedeiro, e através da alimentação beneficia o crescimento de bactérias boas ou ruins, mantendo o equilíbrio contribuindo para um organismo saudável e evitando desordens como disbiose intestinal, bactérias do gênero *Lactobacillus* e *Bifidobacterium* que fazem parte da microbiota benéfica do intestino delgado e grosso. Fatores ambientais e uso de antibióticos entre outros podem provocar um desequilíbrio na microbiota intestinal sendo necessário o uso de alimentos funcionais como prebióticos e probióticos para recuperação da flora intestinal. **Objetivo:** Mostrar os benefícios do uso de prebióticos e probióticos para a saúde do hospedeiro. **Metodologia:** Revisão de literatura, baseada em bases de dados científicas como Bireme, Google Acadêmico e Pubmed. **Desenvolvimento:** Os prebióticos são compostos presentes em alguns alimentos que não são digeridos, mas sofrem fermentação e estimula o crescimento de bactérias benéficas no cólon, inibindo o crescimento de patógenos e modulando a microbiota intestinal. A Inulina e Frutooligosacarídeo (FOS) são exemplos desses alimentos sendo de extrema importância o consumo para prevenção de patógenos carcinogênicos, melhora dos movimentos peristálticos e a absorção de minerais. Probióticos são micro-organismos vivos responsáveis por colonizar a mucosa tornando predominantemente bifida inibindo o crescimento de enterobactérias. Afeta o organismo de forma significativa melhorando a saúde intestinal, diminuindo a

intolerância a lactose e alergias, demonstrando a sua eficácia como produto funcional; pode ser encontrado em leites fermentados, iogurtes e kefir onde estudos demonstram o efeito na redução de diarreias, constipação intestinal, ação antiinflamatória e melhora na imunidade do indivíduo. Conclusão: Portanto esses alimentos devem fazer parte do cotidiano das pessoas para que se possa ter um equilíbrio intestinal, onde associados com hábitos de vida saudáveis torna-se um aliado para prevenção e tratamento de doenças.

Palavra- chave: Prebióticos, Probióticos, Saúde Intestinal.

REFERÊNCIAS:

FLESCH, T. G A.; POZIOWYCK, K. A.; DAMIN, C. D.; O uso terapêutico dos simbióticos. Artigo de Revisão. vol.27. no.3. São Paulo. July/Sept. 2014.

SILVA, C. Y. B.; MARTINS, F. T.; Alimentos prebióticos e probióticos na manutenção da saúde humana: Qual abrangência? Rev. de Atenção à Saúde. v. 13. nº 44, abr/jun. 2015.

MATTA, B. M. C.; KUNIGK, J.C.; Prebióticos e Probióticos. Revista Funcionais Nutracêuticos. Novembro de 2009.

SANTOS, T. T.; VARAVALLO, A. M.; A importância de probióticos para o controle e/ou reestruturação na microbiota intestinal. Revista Científica do Itapac. V.4 nº 1, Janeiro de 2011.