

O uso de probióticos para intolerantes à lactose

<https://sem lactose.com/index.php/2008/07/16/o-uso-de-probioticos-para-intolerantes-a-lactose/>

Atualizado em: março 15, 2019

Em um momento em que muito se fala sobre alimentos funcionais, a mídia abre espaço para documentários sobre o tema enquanto empresas buscam aumentar suas vendas mostrando os benefícios de seus alimentos para a saúde. Entenda melhor sobre os probióticos, as “bactérias do bem” que ajudam na prevenção de doenças e também na digestão da lactose.

O intestino humano é um tubo elástico, dividido em intestino delgado e intestino grosso ou cólon. O intestino delgado é o local onde os nutrientes são digeridos e absorvidos, e o cólon é a porção responsável pela absorção de água e alguns minerais (eletrólitos).

Em condições normais, inúmeras espécies de bactérias estão presentes no intestino. Estas bactérias são conhecidas como microbiota intestinal e exercem influência considerável sobre diversas reações bioquímicas que ocorrem neste local, além de impedir que microrganismos potencialmente patogênicos se multipliquem e afetem a saúde, principalmente do trato gastrointestinal.

Porém, em situações de desequilíbrio, estas bactérias benéficas podem ter seu número diminuído, favorecendo o crescimento de bactérias prejudiciais à saúde. Os probióticos são bactérias benéficas à saúde, capazes de sobreviver no intestino humano, ao competir por locais de ligação com bactérias possivelmente patogênicas.

Os probióticos (ingeridos sob a forma de cápsulas ou como componente de alguns alimentos, como os leites fermentados) se instalam na mucosa intestinal, e dificultam a sobrevivência destas bactérias patogênicas. Os probióticos alimentam-se de algumas fibras alimentares e de lactose, transformando-as em ácidos graxos de cadeia curta, que são utilizadas pelas próprias células intestinais como fonte de energia.

Desta forma, além de favorecer a integridade das células do intestino, agem como um importante auxiliar no tratamento dos sintomas da intolerância à lactose, pois este carboidrato, apesar de não ser digerido no intestino delgado dos intolerantes, ao chegar ao intestino grosso será rapidamente consumido pelas bactérias probióticas e pode auxiliar a amenizar os sintomas desagradáveis da IL como a diarreia, a distensão abdominal e as cólicas intestinais.

[Quer saber mais? Assista ao vídeo Tudo sobre probióticos no nosso Canal do YouTube](#)

Alimentos contendo probióticos, podem ser consumidos pela grande maioria dos portadores de IL, pois no próprio alimento, estas bactérias iniciam a “quebra” da lactose, facilitando a digestão do alimento, além de promover os benefícios mencionados acima. Inúmeros benefícios à saúde são atribuídos à ingestão de probióticos:

- controle da microbiota intestinal, pela competição com bactérias nocivas
- estabilização desta microbiota após o uso de antibióticos
- diminuição da população de bactérias nocivas através da produção de ácidos acético e lático, de substâncias bactericidas (bacteriocinas) e de outros compostos antimicrobianos
- estimulação do sistema imunológico

- alívio da constipação (“prisão de ventre”)
- aumento da absorção de minerais e produção de vitaminas

Embora ainda não comprovados, outros efeitos atribuídos a essas culturas são a diminuição do risco de câncer de cólon e de doença cardiovascular. Acredita-se também que favoreçam a diminuição das concentrações plasmáticas de colesterol, redução da atividade ulcerativa de *Helicobacter pylori*, controle da colite induzida por rotavírus e por *Clostridium difficile*, prevenção de infecções urogenitais, além de efeitos inibitórios sobre a mutagenicidade, diminuindo o risco de surgimento de alguns tipos de câncer, além de efeitos anti-hipertensivos.

Juliana Crucinsky
Nutricionista