

Click to verify



























pelo organismo humano, mas as bactérias presentes no intestino conseguem, ou seja, prebióticos e probióticos andam juntos”, afirma. Já os alimentos simbióticos são aqueles que combinam prebióticos e probióticos. “Por exemplo, quando você consome um iogurte (probiótico) com uva (uma fruta prebiótica) ao mesmo tempo”, completa a especialista. Os alimentos probióticos podem conter diferentes tipos de microrganismos, cada um com efeitos específicos. Os mais conhecidos, segundo Larissa, pertencem aos grupos Lactobacillus e Bifidobacterium. Funções dos alimentos probióticos no organismo O médico especialista em medicina natural e suplementação, Christian Aguiar, explica as funções dos alimentos probióticos no organismo. Confira: Modulação da microbiota intestinal: os probióticos promovem o crescimento de bactérias benéficas e inibem patógenos por meio de um processo chamado exclusão competitiva, essencial para o equilíbrio do ecossistema intestinal. Fortalecimento da barreira intestinal: estudos in vitro e in vivo mostram que certos probióticos estimulam a produção de mucina e fortalecem as junções intercelulares do epitélio intestinal, reduzindo a permeabilidade e o risco de translocação bacteriana. Imunomodulação: os probióticos interagem com o sistema imunológico da mucosa intestinal (GALT), estimulando a produção de citocinas anti-inflamatórias e modulando a resposta imune adaptativa. Esse efeito impacta não apenas a saúde intestinal, mas também condições sistêmicas, como alergias e doenças autoimunes. Produção de metabólitos benéficos: muitas cepas probióticas produzem ácidos graxos de cadeia curta (AGCC), como butirato, propionato e acetato. Os compostos são fonte de energia para os colonócitos e possuem propriedades anti-inflamatórias e antineoplásicas. Leia a matéria completa no site Saúde em Dia, parceiro do Metrôpoles. Siga a editoria de Saúde e Ciência no Instagram e fique por dentro de tudo sobre o assunto!