

PROBIÓTICOS NELES!

Você já ouviu falar em micro-organismos probióticos? Pode ser que não, mas certamente já ingeriu milhares deles em alimentos chamados probióticos. Um exemplo são os lactobacilos vivos presentes nos leites fermentados e iogurtes que regulam a função intestinal. Os micro-organismos probióticos são, em sua maioria, bactérias lácticas que fazem parte da microbiota do intestino, a também chamada flora intestinal.

Os probióticos podem trazer diversos benefícios como regular as funções intestinais, reduzir as diarreias, a formação de gases e a absorção de colesterol. Também regulam a produção de diversas vitaminas como aquelas do complexo B e a vitamina K.

O mais interessante é que esses micro-organismos nos protegem contra infecção por outros patógenos, ou seja, agentes causadores de doenças. Sabe como? É simples. As bactérias probióticas competem por nutrientes e espaço com bactérias patogênicas que infectam o intestino, além de produzir substâncias que matam muitas dessas bactérias indesejadas.

Além disso, as probióticas estimulam o nosso sistema imunológico a produzir uma resposta imunológica inespecífica, ou seja, não direcionada a uma só espécie de bactéria, o que auxilia no combate a diversas infecções.

Mais uma prova de que bactérias são muito mais que seres causadores de doenças.

Texto originalmente escrito por Camila Jacob para o programa Na Onda da Vida, da **Rádio UFMG Educativa 104,5 FM**, e adaptado por Yuri Fernandes.