

LÁCTEOS PROBIÓTICOS: ASPECTOS LEGAIS E NUTRICIONAIS

SILVA, Isabele Torres Arguello ¹; TEODORO, Vanessa Aglaê Martins ²

RESUMO

INTRODUÇÃO: Os alimentos funcionais adquiriram um papel importante na área de novos produtos devido a suas características e propriedades de preservação e promoção da saúde. O mercado de alimentos funcionais está em constante ascensão e os produtos lácteos lideram as vendas neste segmento no mundo (participação de cerca de 30%). Neste cenário, os probióticos podem ser incluídos na composição de uma vasta gama de produtos, mas são mais frequentemente associados aos laticínios. **OBJETIVOS:** Analisar os efeitos dos produtos lácteos probióticos na promoção da saúde, revelar suas propriedades funcionais e reunir informações sobre a legislação brasileira acerca destes produtos. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão narrativa não sistemática da literatura, em que foram pesquisados artigos disponibilizados nos bancos de dados eletrônicos Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior, Google acadêmico, SciELO e Lilacs. As legislações foram encontradas no site da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e no Diário Oficial da União. **REVISÃO DE LITERATURA:** A maioria dos produtos probióticos disponíveis no mercado são iogurtes e leites fermentados e contém espécies de *Lactobacillus* e *Bifidobacterium*, que são os principais gêneros de bactérias caracterizadas como probióticos. Estas representam um grupo fundamental entre as bactérias ácido lácticas e são consideradas seguras. A eficácia dos produtos probióticos depende do número de células viáveis e ativas no momento do consumo. A legislação vigente determina que a quantidade mínima viável para os probióticos deve estar situada na faixa de 10⁸ a 10⁹ Unidades Formadoras de Colônias (UFC) na recomendação diária do produto pronto para o consumo. A liberação de compostos bioativos com a ação dos probióticos é responsável por influenciar positivamente as funções fisiológicas. Durante a fermentação, as proteínas do leite (caseínas) sofrem uma degradação proteolítica, resultando em um número de peptídeos potencialmente bioativos. Este aspecto é relevante visto que as proteínas do leite são consideradas a fonte mais importante de peptídeos bioativos e estes, através de sua ação, afetam positivamente os sistemas imunológico, digestivo, cardiovascular e nervoso. O suporte nutricional e a aplicação de probióticos têm sido sugeridos em pacientes infectados com o novo coronavírus (COVID-19) para regular o equilíbrio da microbiota intestinal e reduzir o risco de infecção secundária devido à translocação bacteriana. Os tratamentos com bactérias probióticas mostraram reduzir as infecções do trato respiratório. Além disso, foi observada uma relação entre disbiose intestinal e infecções do trato respiratório; as bactérias probióticas mantêm o equilíbrio e a homeostase imunológica; as cepas probióticas melhoram a imunidade da mucosa e podem ajudar a melhorar a barreira intestinal e pulmonar. Desta forma, aumenta-se as células T reguladoras, melhora-se a defesa antiviral e diminui-se as citocinas pró-inflamatórias em infecções sistêmicas e respiratórias. **REFLEXÕES FINAIS:** A partir da presente revisão, foi possível inferir que os lácteos probióticos, quando administrados nas quantidades recomendadas e suas cepas seguem critérios de seleção nos aspectos fisiológicos, legais, tecnológicos, funcionais e de segurança, representam uma categoria de alimentos com características potenciais para a prevenção de doenças e promoção da saúde da população.

PALAVRAS-CHAVE: alimento funcional, legislação, promoção da saúde

¹ Universidade Federal de Juiz de Fora, nutri.isabele@gmail.com

² Universidade Federal de Juiz de Fora, vanessaaglae@yahoo.com.br