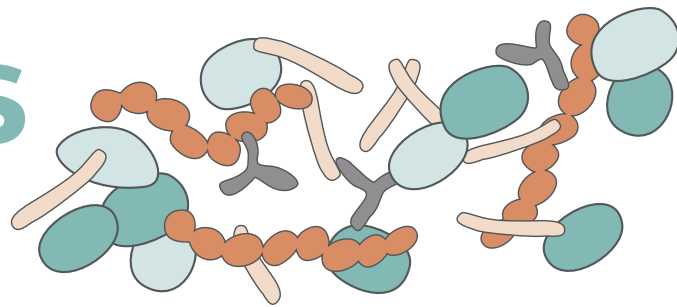


# Probióticos



## O que são probióticos?

Cientistas definem probióticos como microrganismos vivos que, quando são ingeridos em quantidades adequadas, conferem benefícios à saúde do hospedeiro. Os probióticos podem contribuir para manter nossas bactérias intestinais, especialmente em condições adversas, como por exemplo, por ingestão de antibióticos, dieta pobre em nutrientes ou quando viajamos. Os probióticos estão presentes em vários alimentos e suplementos dietéticos.

## O que os probióticos podem fazer por você?

### Os probióticos podem ajudar na saúde de diversas maneiras:

- Ajudam o sistema imunológico a funcionar adequadamente
- Auxiliam na digestão ao decompor alguns alimentos que não conseguimos digerir
- Mantêm os microrganismos prejudiciais sob controle
- Produzem vitaminas e auxiliam na absorção de nutrientes

### Alguns probióticos podem:

- Ajudar a reduzir a diarreia associada a antibióticos
- Ajudar a controlar alguns desconfortos digestivos
- Ajudar a reduzir os sintomas de cólica e eczema em bebês
- Ajudar a digerir a lactose
- Tratar a diarreia infecciosa
- Reduzir o risco ou duração de infecções comuns, incluindo do trato respiratório, intestinal e vaginal.



INTERNATIONAL  
SCIENTIFIC ASSOCIATION  
FOR  
PROBIOTICS AND PREBIOTICS

Para maiores informações visitem [ISAPPscience.org](http://ISAPPscience.org)  
Siga ISAPP no Twitter [@ISAPPscience](https://twitter.com/ISAPPscience)

## Escolhendo um probiótico

**Conheça seu probiótico.** Probióticos são conhecidos por seus gêneros, espécies e linhagens (por exemplo, *Lactobacillus acidophilus* ABC). Os produtos devem apresentar a designação de sua linhagem.

**Combine a linhagem ao benefício que deseja.** Nem todas as linhagens são iguais. Veja [usprobioticguide.com](http://usprobioticguide.com) ou [probioticchart.ca](http://probioticchart.ca).

**Quantidades importam.** Tenha certeza que o produto contém pelo menos o nível de probióticos que foi utilizado no estudo. Contagens maiores não são necessariamente melhores. Os níveis de probióticos vivos devem ser fornecidos até a data de validade (não de fabricação).

**Suplementos ou alimentos?** Mais importante do que suplementos vs alimentos é a obtenção de uma linhagem probiótica efetiva em uma dose efetiva. Alguns iogurtes, leites fermentados e alguns outros alimentos podem conter probióticos. Procure probióticos adicionados listados nos rótulos e por um alimento que se encaixe em sua dieta saudável.

**Outros alimentos fermentados?** Iogurtes tradicionais contêm bactérias vivas que podem auxiliar na digestão da lactose, mas nem todos os alimentos fermentados contêm culturas vivas que atendam a definição de probióticos. Veja [ISAPPscience.org/fermented-foods](http://ISAPPscience.org/fermented-foods)

**Segurança:** Probióticos são seguros para a maioria das pessoas, entretanto consulte seu médico caso sofra de algum distúrbio imunológico, apresente alguma doença grave, tenha intestino curto ou antes de oferecer para bebês.

