

Saúde do corpo e da mente inclui cuidados com intestino

FCA/**Unicamp** faz evento internacional em maio sobre alimentos probióticos, aliados na saúde intestinal

Cintia Ferreira

JB Anthero

Já dizia a sabedoria popular que o intestino é o segundo cérebro do corpo humano. A saúde do corpo e até mesmo da mente, por meio do humor, está relacionada com a desse órgão. Coordenadora do laboratório de Látexos, Probióticos e Prebióticos da **Unicamp** e professora de Nutrição, Adriane Antunes explica que uma alimentação saudável, ingestão de água e de alimentos probióticos ajudam na renovação e cuidado do intestino.

Tema de workshop internacional organizado pela FCA para maio, os alimentos probióticos são microrganismos promotores de saúde. Entre as recentes descobertas, está o eixo entre o intestino e o cérebro. "Uma microbiota adequada pode estar relacionada com o humor e bem estar. Também ocorre o contrário. A comunicação entre cérebro e intestino é intensa. A ciência encontra evidências disso".

Antes chamada de flora, a microbiota tem mais de 25 mil diferentes substâncias químicas produzidas por esses microrganismos que habitam o intestino e a qualidade de vida está intimamente relacionada com o equilíbrio desta comunidade. Conhecimentos recentes têm apontado para relação da microbiota com ganho de peso e até mesmo com humor e ansiedade.

Segundo Adriane, produtos fermentados, cujos microrganismos permanecem vivos, são bons semeadores da microbiota. Um exemplo é o Yakult, mas existem outros. "Os alimentos onde as bactérias estão ativas podem ser boas fontes dessas culturas. Há uma rede de profissionais que estudam esses microrganismos e verificam se eles sobrevivem ao processo de digestão e vão promover a saúde".

Ao isolar essas bactérias, são incorporadas nos alimentos. "O carro-chefe são os lácteos, principalmente os fermentados, como os iogurtes. Com a ciência avançando, temos encontrado formas de mantê-las em quantidades altas em outros produtos".

Ela explica que uma alimentação mais natural e com menos industrializados é importante. "Semeamos bactérias boas, mas, sem alimentação equilibrada, elas vão embora rapidamente". Também é importante observar o hábito intestinal.

SUCOS DE FRUTA

Possivelmente, diz Adriane, o próximo produto com ênfase serão os sucos de fruta. "Há pessoas que não podem ou não querem consumir



■ Adriane Antunes explica a função dos alimentos probióticos, tema de evento na FCA em maio

os lácteos. No Brasil, ainda não temos esse produto, mas já existem em outros países. Há empresas fornecedoras de culturas adaptadas ao suco".

Há também a possibilidade de nos chamados leites vegetais - na verdade, não são leites, mas uma bebida semelhante à base de vegetais, como o de aveia e coco, por exemplo. "Há a possibilidade de estudar como adaptar os probióticos a essas opções".

CONTRUÇÃO E EQUÍLÍBRO

O leite materno é uma fonte importante de probióticos. "Quando se nasce de parte natural, há o contato com as bactérias da mãe com relação a isso. Em algum momento, podemos ter o desequilíbrio dessa flora, especialmente quando se faz uso de antibióticos. Nesses momentos, é importante buscar produtos com esses microrganismos".

Outra opção é o Kefir, que pode ser cultivado em leite ou água, para quem não consome lácteos. Há também o Kombucha, bebida probiótica a partir do chá. "A ideia é que surjam mais coisas", diz. Os repositores de flora, vendidos nas farmácias, são opções.

NA CARNE

Antigamente, os consumidores iam à farmácia comprar o antibiótico e hoje não é mais possível sem a receita médica. Isso ocorre, explica Adriane, para evitar o uso abusivo desses remédios. Porém, isso precisa avançar para linha de produção no campo, porque os antibióticos são usados como promotores de crescimento dos animais.

"É preciso oferecer opções para diminuir a exposição a antibióticos no ambiente e reduzir esses remédios nos animais", ensina.

EVENTO

Ela explica que essa linha de probióticos, alvo do evento organizado na FCA, tem interesse em muitos cursos. Esses microrganismos podem ser classificados como bactérias ou leveduras. Há interesse para a aplicação direta nos alimentos e também para uso veterinário. "Todos que trabalham a cadeia de alimentos podem pesquisar".

O assunto não é novo, mas a comunidade científica está mais atenta. "Estamos descobrindo coisas novas. Estamos em uma região com empresas relacionadas ao suco, fazemos pesquisas que possam despertar o interesse para o desenvolvimento de produtos. A indústria pode nos trazer essa demanda e estamos dispostos a fazer parcerias".

O evento ocorre de 16 a 18 de maio e interessados podem se inscrever até 14 de maio. Mais informações estão no site da FCA/**Unicamp** <http://www.fca.unicamp.br/portal/>.