



Special Article | Artigo Especial

Consenso da Associação Brasileira de Nutrologia Sobre Recomendações do Uso de Probióticos

Durval Ribas Filho¹  Carlos Alberto Nogueira de Almeida²  Antônio Elias de Oliveira Filho³

¹ Faculdade de Medicina da Fundação Padre Albino, São Paulo, Brasil

² Departamento de Medicina, UFSCAR, São Carlos, Brasil

³ Associação Brasileira de Nutrologia, São Paulo, Brasil

Address for correspondence Durval Ribas Filho, PhD, Faculdade de Medicina da Fundação Padre Albino, São Paulo, SP, Brasil (e-mail: dr.ribas@abran.org.br).

Int J Nutrol 2019;12:50.

Conceitualmente, a disbiose pode ser definida como qualquer alteração indesejável na composição da microbiota intestinal resultante em desequilíbrio entre as bactérias benéficas e as patogênicas, e pode estar associada a várias doenças que acometem o intestino, além de causas multifatoriais, como hábitos de vida inadequados, alimentação desequilibrada e estresse. O tratamento da disbiose abrange duas linhas: uma dietética, por meio da ingestão de alimentos que beneficiam a constituição da microbiota intestinal, e outra usando medicamentos. No tratamento dietético, os prebióticos da dieta, especialmente as bifidobactérias, visam modificar a composição do ecossistema intestinal por meio de mudanças nutricionais. Além disso, a dietoterapia para a prevenção e o tratamento da disbiose exige reeducação alimentar, evitando-se o excesso de ingestão de carboidratos. Com o objetivo de garantir um

efeito contínuo, a ingestão de probióticos, quando indicada, deve ser diária. Há relatos na literatura de alterações favoráveis na microbiota intestinal com doses de 100 g de produto alimentício com 10^8 a 10^9 unidades formadoras de colônias (UFC) de microrganismos probióticos (10^7 a 10^6 UFC/g de produto), quando administrado por 15 dias. As bactérias pertencentes aos gêneros *Lactobacillus* e *Bifidobacterium* são mais frequentemente empregadas como suplementos probióticos para alimentos, em virtude de serem isoladas de todas as porções do trato gastrointestinal do humano saudável. Os produtos que contêm probióticos, sejam medicamentos ou suplementos alimentares, são registrados e aprovados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) e atendem a regras específicas e rigorosas para a comprovação da segurança e eficácia.