ÁREA TEMÁTICA: NUTRIÇÃO E SAÚDE

**PROPRIEDADES BENÉFICAS DO KEFIR PARA A SAÚDE: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

**ESTEFANY KAROLAYNE DOS SANTOS MACHADO¹;** MARIA EDILZA MENDONÇA DOS SANTOS²; SECINEIDE SANTANA DE CARVALHO²; NORMANDA PEREIRA DA SILVA²; BRUNO DA SILVA GOMES²; ANDERSON ALVES DA SILVA BEZERRA²; LARISSA GOMES DA SILVA LINS²; JAYARA DOS SANTOS BARRETOS VASCONCELOS².

**INTRODUÇÃO:** O termo “funcional” significa que o alimento tem alguma particularidade que irá contribuir de maneira positiva, em benefício da saúde, minimizando os riscos de doenças. (CRUZ et al., 2007). Um produto de características probióticas é o kefir. Kefir é um leite fermentado de sabor ácido, viscoso, levemente carbonatado e de baixo teor alcoólico. Atualmente, o consumo desse alimento está se expandindo devido a suas propriedades sensoriais únicas e sua longa história associada aos efeitos benéficos à saúde humana. Por esse motivo, é considerado um alimento funcional probiótico, e muitos o designam como o iogurte do século (BRASIL, 2007; CABRAL, 2014) O desenvolvimento e uso de kefir já está disponível comercialmente, entretanto, sua presença no Brasil ainda é tímida, restringindo-se apenas a algumas famílias que, a partir do cultivo artesanal, tem como resultado um produto fermentado de qualidade e características variáveis. (BEZERRA et al., 1999; MAGALHÃES et al., 2010 apud AUAD, 2014). **OBJETIVO:** Através de análise de diferentes estudos, identificar as principais propriedades para fins funcionais e probióticos do Kefir. **MATERIAL E METÓDOS:** foi realizada a revisão bibliográfica de artigos encontrados na plataforma de busca no google acadêmico e scielo, usando como palavras chaves, kefir, alimento funcional, alimento probiótico. **RESULTADOS:** Dentre os estudos analisados, foi observado que o Kefir possui propriedades nutricionais benéficas sendo composto por vitaminas do complexo B, minerais e aminoácidos essenciais imprescindíveis para a manutenção de funções vitais do ser humano. E dentre todos os benéficios do kefir, destaca-se a sua atividade microbiana contra as bactérias Gram-positivas e Gram-negativas, além de ser utilizado também por pessoas saudáveis afim de reduzir os riscos de doenças crônicas, e no tratamento clínico de doenças gastrointestinais, metabólicas, hipertensão, doença cardíaca isquêmica e alergias. Estudos relatam que o exopolissacarídeo kefiran, apresenta propriedades benéficas à saúde, tais como: propriedades antitumoral, anti-inflamatória, antioxidante e imonumoduladora. **CONCLUSÃO:** Observou-se que o uso do kefir apresentou efeito benéfico na maioria dos estudos, portanto se faz necessário uma organização acerca de estudos sobre o seu uso e consumo clínico e nutricional desse alimento funcional, visto que ainda são escassos os materiais sobre sua utilização.

Palavras chaves: Kefir, alimento funcional, probiótico.