Área Temática: Nutrição Clínica

**OBESIDADE: OS PROBIÓTICOS E PREBIÓTICOS PODEM AUXILIAR?**

**Vanessa Vasconcelos de Moura¹**

[**Vanessamour4@gmail.com**](mailto:Vanessamour4@gmail.com)**1**

Stela Ivone dos Santos Silva2

Alana Evelyn Nascimento3

Victória Mauricio Texeira4

Centro Universitário dos Guararapes – UNIFG, Piedade, Jaboatão dos Guararapes, Pernambuco, Brasil – Departamento de Nutrição

**INTRODUÇÃO:** Probióticos são microrganismos vivos, administrados em quantidades adequadas, que conferem benefícios à saúde do hospedeiro, eles podem agir beneficamente sob a microbiota intestinal no indivíduo, estimulando a multiplicação de bactérias benéficas, em detrimento às patógenas já os prebióticos são componentes alimentares não digeríveis que afetam positivamente o hospedeiro, normalmente atuam no intestino grosso, porém podem ter um impacto sobre os microrganismo que habitam no intestino delgado também. A obesidade é uma enfermidade crônica, que se caracteriza pelo acúmulo excessivo de gordura que prejudique a saúde do indivíduo. **OBJETIVOS:** Demostrar a viabilidade da inclusão dos probióticos e prebióticos em indivíduos obesos. **MÉTODOS:** Para isso, realizou-se uma revisão literária de livros e artigos científicos, na base de dados *Pubmed*, *Scielo* e *Redalyc* com os seguintes descritores: Microbiota, suplementação, modulação, excesso de peso. Os critérios de inclusão foram artigos em português e inglês, no qual foi delimitado um recorte no tempo de 2005 a 2019, sendo os mais antigos usados para conceituação, desse modo foram encontrados 25 artigos e usou-se 7. **RESULTADOS:** Mediante as alterações metabólicas e transformações que ocorrem na microbiota intestinal de indivíduos obesos, a suplementação de probióticos e prebióticos na modulação dessa microbiota, surge como estratégia na prevenção e tratamento dessa condição clínica. Em um estudo utilizando humanos quando suplementado *lactobacillus gasseri* SBT2055 5 x 1010 ufc/100g, obteve como resultado a redução significativa para as áreas de gordura visceral e subcutânea dos indivíduos. Em outro grupo o efeito da ingesta da bactéria probiótica de *Lactobacillus casei shirota* 4×1010 ufc em crianças oito a dez anos e obesas durante o tempo de seis meses, percebeu-se que os peso corporal das crianças obesas diminuíram 4,6% se comparado com o início do tratamento. Em outro grupo de vinte e uma mulheres com excesso de peso ou obesas que após o consumo de uma mistura probiótica (*Lactobacillus acidophilus* e *casei*, *Lactococcus lactis*, *Bifidobacterium bifidum* e *lactis*) 2 x 1010 ufc/dia apresentou maior redução da circunferência da cintura. Em outro grupo o uso de uma bebida prebiotica Litesse® Ultra polydextrose (LU) mais o probiótico *Bifidobacterium animalis ssp. lactis* 420 (B420) 1010 ufc em homens e mulheres com idades de dezoito a sessenta e cinco anos com sobrepeso ou obesidade mostrou uma redução significativa de 1,4kg na mudança na massa total de gordura corporal medida através da densitometria óssea. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** De acordo com os dados citados, revelou-se que o uso de probióticos e prebióticos em pessoas obesas tem resultados satisfatórios, dessa forma podendo auxiliar no tratamento de indivíduos obesos. Entretanto é necessário mais estudos para comprovar sua ação.

Palavras Chaves: Microbiota, suplementação, modulação, excesso de peso.

**REFERÊNCIAS**

SAAD, S. M. I. PROBIÓTICO E PREBIÓTICOS: O ESTADO DA ARTE. **Rev Bras Cienc Farm**, v. 42, n. 1, jan/mar, 2006.

CUPPARI, L. Nutrição clínica no adulto. 2° edição. Barueri, SP: Manole, 2005.

GOMES, A. C.; SOUSA, R. G.; BOTELHO, P. B.; GOMES, T. L.; PRADA, P. O.; MOTA, J. F. The additional effects of a probiotic mix on abdominal adiposity and antioxidant Status: A double-blind, randomized trial. **Obesity**, v. 25, n. 1, pp. 30-38. dez, 2016.

STENMAN, Lotta K. *et al*. Probiotic With or Without Fiber Controls Body Fat Mass, Associated With Serum Zonulin, in Overweight and Obese Adults—Randomized Controlled Trial. **Ebiomedicine**, [s.l.], v. 13, pp.190-200, nov, 2016.

NAGATA, S. *et al*. The effects of the Lactobacillus casei strain on obesity in children: a pilot study. **Beneficial Microbes**, [s.l.], v. 8, n. 4, pp. 535-543, 24 ago. 2017.

PETSCHOW, Bryon. *et al*. Probiotics, prebiotics, and the host microbiome: the Science of translation. **Annals Of The New York Academy Of Sciences**, [s.l.], v. 1306, n. 1, pp.1-17, 22 nov. 2013.

KANG, Ji-hee. *et al.* Anti-Obesity Effect of Lactobacillus gasseri BNR17 in High-Sucrose Diet-Induced Obese Mice. **Plos One**. [s. I.], pp. 1-8. 30 jan. 2013.