Área temática: Nutrição e Saúde

**A FUNCIONALIDADE DA BIOMASSA DA BANANA VERDE NA MICROBIOTA INTESTINAL**

**Kissia Melo Oliveira Souza Bezerra(kissia\_melo@hotmail.com)**;José Miguel Ramos Santos2; Maria Eduarda de Paiva Silva3;

Centro Universitário do Vale do Ipojuca UNIFAVIP/Wyden, Rua Adjar da Silva Casé, 800, Indianópolis, Caruaru, Pernambuco.

**INTRODUÇÃO:** A banana, principalmente quando verde e cozida, está agregada no grupo de alimentos funcionais do tipo prebióticos, por conter amido resistente desfrutando de uma propriedade análoga a fibra alimentar. O uso da banana verde consiste em uma alternativa para diminuição nas perdas da produção, entretanto o que se destaca em sua utilização é o fato desse alimento ser constituído por uma vasta quantidade de fibras, vitaminas, minerais e amido resistente (AR), que se destacam pelo alto percentual identificado no fruto apesar de verde, e pelos benefícios oferecidos em sua metabolização, tornando-se significativo na promoção da microbiota intestinal. **OBJETIVO**: Avaliar a funcionalidade da biomassa da banana verde na microbiota intestinal. **MATERIAL E MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão de literatura realizada nos bancos de dados virtuais como Google acadêmico, SciELO, PubMed, Medline. Foram utilizados artigos de 2010 a 2019 relacionados ao tema sobre a funcionalidade da biomassa da banana verde na microbiota intestinal. **RESULTADOS:** Posto que não seja habitual o consumo da banana verde devido à presença de tanino em sua contextura, componente antinutricional que causa adstringência, a banana verde compõem uma diversidade de nutrientes e vitaminas que respaldam para que ela tenha um elevado valor energético e que consista em uma envolvente alternativa de consumo e alimentação, estão presentes na compostura da banana verde as vitaminas A, B1, B2, B3, C; os minerais, cálcio, ferro, sódio, potássio, magnésio, manganês, iodo, enxofre, fósforo, além de proteínas, gordura e carboidratos, que é imprescindível no processo de digestão. A presença de bioativos como os flavonoides, são acondicionados que ajudam na proteção da mucosa gástrica. Para mais, o fruto verde contém grande teor de AR, componente esse que tem grande impacto na formação de ácidos graxos de cadeia curta por fermentação bacteriana, principalmente as bifidobacterias e lactobacilos reduzindo o PH do intestino grosso, desfavorecendo a proliferação bacteriana com potencial patogênico e também aumentando a excreção de compostos carcinogênicos, consequentemente é capaz de minimizar os danos na microbiota intestinal. Portanto o consumo da banana verde, auxilia no trânsito intestinal e na constituição da microbiota local.

**CONCLUSÃO:** Destarte, através desta revisão de literatura conclui-se que a biomassa da banana verde tem efeito positivo na microbiota intestinal por conter compostos bioativos e quantidades significantes de amido resistente, onde o mesmo pode ser fermentado pelas bifidobacterias. Onde após fermentação são capazes de secretar vitaminas, ácidos graxos de cadeia curta, essenciais para seu pleno desenvolvimento e inibir a ação de outros bactérias patogênicas, atribuem imunidade ao intestino, sendo assim previnem infecções intestinais, doenças inflamatórias do cólon e até o câncer intestinal.

**PALAVRAS-CHAVE:** Microbiota intestinal; Banana Verde; Amido Resistente

REFERÊNCIAS:

ALMEIDA, J. A. R. Desidratação osmótica de banana (Musa spp.): cinética de desidratação e avaliação de compostos bioativos. Campos dos Goytacazes – RJ, 2011.

ALMEIDA, L. B.; MARINHO, C. B.; SOUZA, C.S.; CHEIB, V. B. P. Disbiose intestinal. Rev Bras. Nutr. Clin. 2009; 24 (1): 58-65, 2009..

BIANCHI, M. Banana Verde Propriedades e Benefícios. 2011. Disponível em: http://www.valemaisalimentos.com.br/material/BananaVerde-ropriedades\_e\_Beneficios.pdf. Acessado em 08 de maio de 2016.

BORGES, M. T. M. R. Potencial vitamínico da banana verde e produtos derivados. [Tese de doutorado] Campinas, São Paulo. Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), 2007. BRASILEIRO, D. A. Papel e Importância do ácido Beta-2-Palmítico e dos Prébioticos na Redução da Cólica e Constipação. Rev. Pediatria Moderna-vol. LI- n.4- abril/2015: 123- 126. Grupo editorial Moreira Jr. São Paulo, 2015.

EMBRAPA. A cultura da bananeira na região Norte do Brasil. Brasília: Embrapa, 2010. FALLER, A. L. K.; FIALHO, E. Disponibilidade de polifenóis em frutas e hortaliças consumidas no Brasil. Rev Saúde Pública 2009;43(2):211-8.