Nutrição e Saúde

**EFEITOS DO CONSUMO KEFIR NA SAÚDE HUMANA**

**Stefhanie Alves da Silva;**

Stefhanie-silva@hotmail.com

Mariana Mendonça de Albuquerque

Centro Universitário dos Guararapes

Rua Comendador José Didier, 27 - Piedade, Jaboatão dos Guararapes - PE, CEP

54400-160

**INTRODUÇÃO-** Kefir é uma bebida resultante do processo de fermentação de bactérias e leveduras que vivem em associação mutualística, conferindo efeitos na saúde humana e tornando-se alvo de pesquisas científicas que buscam comprovar seus benefícios. Conhecido por ser uma bebida probiótica de baixo custo e produção caseira. Sua composição nutricional varia de acordo com a composição do leite utilizado, a composição microbiológica dos grãos, o tempo e a temperatura de armazenamento empregada na fermentação. **OBJETIVO-** Descrever os efeitos do consumo do kefir na saúde humana. **MATERIAL E MÉTODOS-** Foi realizada uma de revisão de literatura a partir da revisão de artigos científicos em três bases de dados-PubMed, SciELO e Google Acadêmico. Sendo selecionados artigos em português e inglês, publicados entre os anos de 2003 e 2019, e que estavam relacionados com o tema. Como critério de exclusão os artigos que não possuíam relação com o tema, e artigos publicados antes de 2003. As pesquisas foram realizadas no período de março a maio de 2019. **RESULTADOS-** Seu efeito anticancerígeno é sugerido em estudos por seu potencial de indução de apoptose e inibição de células tumorais, através da diminuição da expressão do fator de crescimento transformante-α (TGF-α) e fator de crescimento transformante-β1 (TGF-β1), seus compostos bioativos também influenciam no processo de apoptose, como polissacarídeos e peptídeos específicos. Com a ingestão do kefir ocorre um aumento no nível de glutationa peroxidase, e uma diminuição no nível de malondialdeído, um biomarcador do stress oxidativo. Reforçando a hipótese de seu efeito antioxidante. Um estudo sobre seu efeito anti-inflamatório realizado utilizando-se o protocolo de edema e granuloma indução, foi concluído que o kefir de água, kefir de leite e extrato de kefiran inibiram o processo inflamatório por 41, 44 e 34%, respectivamente. Juntamente com a redução significativa do edema. Estudos experimentais e clínicos apontaram que bactérias probióticas presentes no kefir possuem ação no controle da pressão arterial, pois são capazes de inibir a atividade da enzima conversora de angiotensina (ACE) através da ação de peptídeos bioativos gerados a partir de caseína durante o processo de fermentação do leite. Seus compostos antibacterianos são semelhantes aos de nutracêuticos, podendo ser aplicados na prevenção de desordens gastrintestinais e infecções vaginais. A enzina β-galactosidase está naturalmente presente nos grãos de kefir, reduzindo a lactose, permitindo que o produto final da fermentação seja apropriado para indivíduos com intolerância à lactose. Seu consumo implica na composição da microbiota intestinal devido à inibição direta de patógenos pela produção de ácidos e bacteriocinas, e exclusão competitiva de patógenos na mucosa intestinal. Efeitos positivos no consumo de kefir sobre o metabolismo de colesterol foram relatados em estudos, mas resultados ainda são conflitantes. Os resultados sobre os efeitos do kefir no controle da glicose ainda são inconsistentes. **CONCLUSAO-** Os efeitos encontrados foram de melhor digestão e tolerância à lactose, anti-bacteriano, anti-hipertensivo, anti-inflamatório, atividade antioxidante e atividade anticancerígena. Mas o efeito hipocolesterolêmico e de controle da glicose ainda são inconsistentes sendo necessários mais estudos referentes aos seus mecanismos de ação.

Palavras-chave: Microbiota, Diabetes e Complexo probiótico.

**REFERÊNCIAS**

BARENGOLTS, E., SMITH, ED., REUTRAKUL, S., TONUCCI, L., ANOTHAISINTAWEE T. **The Effect of Probiotic Yogurt on Glycemic Control in Type 2 Diabetes or Obesity: A Meta-Analysis of Nine Randomized Controlled Trials**. Nutrients. 20;11(3) 2019. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/3/671>. Acesso em: 11 mar. 2019.

BELL, V., FERRÃO, J., PIMENTEL, L., PINTADO, M., & FERNANDES, T. **One Health, Fermented Foods, and Gut Microbiota.** Foods, 7(12), 195. 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30513869> Acesso: 18 mar. 2019.

DINIZ, R.O. et al . **Atividade antiinflamatória de quefir, um probiótico da medicina popular.** Rev. bras. farmacogn., Maringá , v. 13, supl. 1, p. 19-21, 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S0102-695X2003000300008> Acesso em: 16 abr. 2019.

FARNWORTH, E. R**. Keﬁr–a complex probiotic. Food Science and Technology Bulletin: Fu,** v. 2, n. 1, p. 1-17, 2006. Disponível em: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.583.6014&rep=rep1&type=pdf>. Acesso em: 27 mar. 2019.

LEITE, A. M. O. et al **. Microbiological, technological and therapeutic properties of kefir: a natural probiotic beverage.** Braz. J. Microbiol., São Paulo, v. 44, n. 2, p. 341-349, 2013. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-83822013000200001& arttext&tlng=pt>. Acesso em: 20 abr. 2019.

KOK, C., R, HUTKINS. **Yogurt and other fermented foods as sources of health-promoting bacteria.** Nutrition reviews, v. 76, n. Supplement\_1, p. 4-15, 2018. Disponível em: <https://academic.oup.com/nutritionreviews/article/76/Supplement\_1/4/5185609>. Acesso em: 27 mar. 2019.

RAFIE, N. et al. **Kefir and Cancer: A Systematic Review of Literatures.** Archives of Iranian Medicine (AIM), v. 18, n. 12, 2015. Disponível em:<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26621019>. Acesso em: 12 abr. 2019.

ROSA, D. D. et al. **Milk kefir: nutritional, microbiological and health benefits.** Nutrition Research Reviews, 30(01), p. 82–96, 2017. Disponível em:<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28222814>. Acesso em: 27. Mar. 2019.

SANTOS, F. L. **Kefir: propriedades funcionais e gastronômicas.** 2015. Disponível em:< http://www.repositorio.ufrb.edu.br/handle/prefix/1000>. Acesso em: 16 abr. 2019.

SHARIFI, M. et al. **Kefir: a powerful probiotics with anticancer properties.** Medical Oncology, v. 34, n. 11, p. 183, 2017. Disponível em:<https://www.researchgate.net/profile/Abbas\_Moridnia/publication/320066936\_Kefir\_a\_powerful\_probiotics\_with\_anticancer\_properties/links/59e479fda6fdcc7154e1107b/Kefir-a-powerful-probiotics-with-anticancer-properties.pdf>. Acesso em: 11 abr. 2019.