

Trabalho apresentado no 20º CBCENF

Título: BENEFÍCIOS DO CONSUMO DE KEFIR PARA A SAÚDE
Relatoria: JHENIFER ALINE DO NASCIMENTO MORENO
Eduarda Tanaka Sperandio
Autores: Sonia Regina Jurado
Edirlei Machado dos Santos
Modalidade: Pôster
Área: Cuidado, Tecnologia e Inovação
Tipo: Pesquisa

Resumo:

Entre os alimentos funcionais mais procurados estão os probióticos, que compreendem microrganismos vivos com a capacidade de melhorar o equilíbrio da flora intestinal, como por exemplo, o Kefir. O Kefir é um probiótico constituído por bactérias lácticas e leveduras, encapsuladas em uma matriz polissacarídica (grãos). Os grãos do kefir possuem forma irregular, de textura gelatinosa, medindo de 1 a 6 mm de diâmetro, podendo variar a coloração amarela (água) ou esbranquiçada (leite), dependendo do modo de preparo. É um produto de fermentação, contendo vitaminas, aminoácidos, peptídeos, carboidratos, etanol e compostos voláteis. Possui composição microbiológica variada, dependendo da origem e substrato de fermentação, influenciando na variabilidade de seus efeitos. Os seus benefícios para a saúde já vêm sendo descritos há 100 anos e, atualmente, vem sendo popularmente difundido em várias regiões. O objetivo desse estudo foi avaliar os benefícios para saúde desse probiótico bem como seus efeitos terapêuticos. Realizou-se uma revisão bibliográfica na base de dados Scielo e PubMed. Um total de 492 artigos foi encontrado no período de 2006 a 2016. Contudo, dezoito trabalhos foram selecionados os quais descreviam estudos in vitro, em animais e humanos e tinham livre acesso ao artigo completo. Estudos têm demonstrado que o consumo regular de kefir traz uma série de benefícios à saúde, tais como redução do peso corporal, glicemia, colesterol, pressão arterial, estimulação do sistema imune, atividade antimicrobiana contra patógenos, equilíbrio da microbiota intestinal, e ação antitumoral. Outros benefícios comprovados do kefir são: melhora da rinite alérgica, asma e alergia, aumento da velocidade de cicatrização, inibição da enzima conversora de angiotensina, bem como redução de inflamações estomacais, auxiliando no tratamento da *Helicobacter pylori*. O uso do kefir confere melhorias para a qualidade de saúde e bem-estar dos indivíduos, sendo assim, deve-se estimular o consumo do kefir como alimento funcional, visto que este previne doenças e tem efeitos terapêuticos sobre outras.