



EFEITOS DO CONSUMO DE KEFIR EM DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS

Nicole Kemy Ida Miya¹
Bianca Vieira Batista²

INTRODUÇÃO

O kefir é produzido a partir de grãos que exibem uma associação simbiótica de leveduras, bactérias do ácido láctico e bactérias acéticas, cercadas por uma matriz gelatinosa denominada “kefiran”; é composto por várias espécies de fungos e bactérias. (WESCHENFELDER et al., 2018). O consumo de kefir tem sido associado a benefícios à saúde, como níveis mais baixos de inflamação, efeitos anticancerígenos, níveis mais baixos de colesterol sérico, melhora na digestão e na saúde intestinal, redução da hipertensão e regulação de espécies reativas de oxigênio (SLATTERY et al., 2019).

Os probióticos são biomoduladores compostos por bactérias vivas e outros microrganismos, e são ferramentas importantes para prevenir ou aliviar distúrbios da microbiota intestinal e conferir benefício à saúde do hospedeiro, quando administrados em quantidades adequadas (PIMENTA et al., 2018). Segundo Silva et al. (2018) alimentos com propriedades funcionais são opções para melhora da qualidade de vida e prevenir doenças. Os alimentos probióticos e produtos que contêm prebióticos são classificados como alimentos funcionais, estes são capazes de proporcionar benefícios que vão além das propriedades dos nutrientes. Foram relatados efeitos profiláticos e terapêuticos dos probióticos em alguns estudos. Dentre os efeitos, citam-se: o equilíbrio da microbiota intestinal; aumento da tolerância e ingestão de lactose; redução dos níveis de colesterol; síntese de vitaminas do complexo B; aumento da absorção de cálcio; modulação do sistema imunológico, entre outras.

A microbiota intestinal é o ecossistema formado por uma ampla comunidade simbiótica de microrganismos não patogênicos, presentes na parte distal do intestino humano.

¹ Nutricionista; Pós-graduada em Fisiologia da Universidade Estadual de Londrina - PR, nicole_miya@hotmail.com;

² Nutricionista; Graduada pelo Curso de Nutrição do Centro Universitário Filadélfia - PR, bi.vb@hotmail.com.



conbracis

IV Congresso
Brasileiro de
CIÊNCIAS da
SAÚDE

Saúde Populacional:
Metas e Desafios
do Século XXI

ISSN 2525-6696
www.conbracis.com.br

A microbiota desempenha um papel de destaque na fisiologia normal do organismo; o desequilíbrio da mesma, ou seja, a disbiose intestinal, está diretamente relacionada à origem de vários processos de disfunção aguda ou crônica no hospedeiro. A microbiota intestinal mantém uma interação mútua e complexa com diferentes órgãos do hospedeiro. Portanto, a disbiose intestinal está relacionada ao aparecimento ou agravamento de diversas doenças sistêmicas crônicas (PIMENTA et al., 2018).

A disbiose intestinal, recentemente, foi identificada como um fator notável a ser considerado na patogênese de doenças cardiovasculares (DCVs) (SANCHEZ-RODRIGUEZ et al., 2020). Além disso, a aterosclerose é a principal causa de doença cardíaca e derrame, responsável por cerca de 50% de todas as mortes cardiovasculares; o consumo de probióticos pode melhorar o controle autonômico da função cardiovascular e proporcionar efeitos benéficos em pacientes com insuficiência cardíaca (VASQUEZ et al., 2019).

Portanto, a modificação da dieta usando prebióticos e probióticos tem sido sugerida como uma estratégia útil para melhorar a saúde metabólica através da modulação da microbiota intestinal (BELLIKCI-KOYU et al., 2019). Na presente revisão de literatura ressalta o uso de kefir na manutenção do equilíbrio da microbiota intestinal, e conseqüentemente sua promoção e prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), processos como a hipertensão arterial ou disfunção endotelial, subjacentes a muitos distúrbios cardiovasculares. Por isso, o objetivo foi tornar conhecida as ações e benefícios do consumo do kefir na prática alimentar de indivíduos com DCNT.

METODOLOGIA

A presente revisão sistemática selecionou artigos dos bancos de dados eletrônicos Scientific Electronic Library Online (SciELO) e PubMed. Foram selecionados artigos atuais dos últimos dois anos (2018-2020), com tema pertinente às propriedades funcionais e probióticas do kefir, bem como os efeitos da inserção do mesmo na dieta de indivíduos com DCNT, ou seja, a utilização terapêutica do consumo do kefir. Utilizados os termos de busca “kefir”, “probióticos” e “doenças crônicas não transmissíveis”, foram encontrados quatorze (14) artigos. Foram excluídos da seleção cinco (5) artigos que não mostraram pertinência ao tema, portanto, não apresentaram relevância ao estudo proposto.



conbracis

IV Congresso
Brasileiro de
CIÊNCIAS da
SAÚDE

Saúde Populacional:
Metas e Desafios
do Século XXI

ISSN 2525-6696

www.conbracis.com.br

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os metabólitos derivados da fermentação podem ter efeitos benéficos à saúde. As bactérias do ácido lático (relevantes para alimentos fermentados lácteos e não lácteos), por exemplo, geram peptídeos e poliaminas bioativos com efeitos potenciais na saúde cardiovascular, imunológica e metabólica (DIMIDI et al., 2019). Entre os efeitos dos probióticos está a capacidade de diminuir a geração de espécies reativas de oxigênio e, portanto, reduzir o estresse oxidativo. Os sinais gerados na microbiota intestinal se comunicam com órgãos distantes através do epitélio intestinal e desencadeando diversos processos de sinalização localizados na borda da célula epitelial, atingindo posteriormente o sistema circulatório sistêmico (VASQUEZ et al., 2019). Para o controle das DCNTs, são necessárias medidas farmacológicas e o estabelecimento de uma dieta que favoreça o controle e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis. Para isso, o kefir é uma opção que pode auxiliar, como um alimento funcional, no controle e prevenção de tais doenças (DCNT).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi possível notar com a presente revisão sistemática a ação do kefir na modulação da microbiota intestinal, bem como os efeitos benéficos dos probióticos no controle autonômico da função cardiovascular e na insuficiência cardíaca; além do consumo do kefir como terapêutica na prevenção e auxílio no tratamento das atuais DCNT. Existe possível ação do kefir no estabelecimento dos níveis séricos glicose, ou seja, prevenindo níveis elevados de glicose sanguínea; além disso, pode melhorar e manter níveis baixos do colesterol sérico, tendo impactos positivos na hipertensão e diabetes mellitus.

A microbiota intestinal regula a produção de EROs (Espécies Reativas a Oxigênio), estas estão diretamente ligadas ao estresse oxidativo que é altamente nocivo ao organismo. Por isso, a microbiota saudável pode contribuir de forma a prevenir a Doença Crônica Vascular (DCV). Por fim, o consumo diário do kefir na alimentação pode promover a qualidade de vida e saúde, visto que estudos mostram eficácia na modulação intestinal e o impacto positivo da microbiota saudável na prevenção de DCNT.

Palavras-chave: Kefir, Probióticos, Doenças crônicas não transmissíveis.



conbracis

REFERÊNCIAS

IV Congresso
Brasileiro de
**CIÊNCIAS da
SAÚDE**

Saúde Populacional:
Metas e Desafios
do Século XXI

ISSN 2525-6696

www.conbracis.com.br

BELLIKCI-KOYU, Ezgi et al. Effects of Regular Kefir Consumption on Gut Microbiota in Patients with Metabolic Syndrome: A Parallel-Group, Randomized, Controlled Study. *Nutrients*, v. 11, n. 9, p. 2089, 2019.

DIMIDI, Eirini et al. Fermented Foods: Definitions and characteristics, impact on the gut microbiota and effects on gastrointestinal health and disease. *Nutrients*, v. 11, n. 8, p. 1806, 2019.

PIMENTA, Fabio S. et al. Mechanisms of action of kefir in chronic cardiovascular and metabolic diseases. *Cellular Physiology and Biochemistry*, v. 48, n. 5, p. 1901-1914, 2018.

SANCHEZ-RODRIGUEZ, Estefania et al. The Gut Microbiota and Its Implication in the Development of Atherosclerosis and Related Cardiovascular Diseases. *Nutrients*, v. 12, n. 3, p. 605, 2020.

SILVA, Camilla Fernanda Godinho da et al. Development and characterization of a soymilk Kefir-based functional beverage. *Food Science and Technology*, v. 38, n. 3, p. 543-550, 2018.

SLATTERY, Conor; COTTER, Paul D.; W O'TOOLE, Paul. Analysis of health benefits conferred by *Lactobacillus* species from kefir. *Nutrients*, v. 11, n. 6, p. 1252, 2019.

VASQUEZ, Elisardo C. et al. Probiotics as beneficial dietary supplements to prevent and treat cardiovascular diseases: uncovering their impact on oxidative stress. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, v. 2019, 2019.

WESCHENFELDER, Simone et al. Kefir: composition and evaluation of in situ antagonistic activity against *Staphylococcus aureus* and *Escherichia coli*. *Revista Ciência Agronômica*, v. 49, n. 3, p. 450-457, 2018.