



## PROBIÓTICOS NA NUTRIÇÃO FUNCIONAL E QUALIDADE DE VIDA

Carlos Fernando Campos<sup>1</sup>(carllosfernando20@hotmail.com)

Cássio Resende de Morais<sup>2</sup>

Liziane Luiz Rodrigues<sup>3</sup>

### RESUMO

**Introdução.** A alimentação é uma preocupação dos povos desde o início das civilizações. As alterações no mundo contemporâneo como a forma de trabalho e a logística modificaram os hábitos alimentares de milhares de pessoas nos grandes centros urbanos. **Objetivo.** Assim, o objetivo geral do presente trabalho foi realizar uma pesquisa bibliográfica sobre as propriedades acerca da nutrição funcional encontrada em alimentos probióticos. Como objetivos específicos, a presente pesquisa se pautou em quatro, sendo eles: Conceito, aspectos gerais e legislação nacional sobre probióticos; Probióticos e a microbiota intestinal; Mecanismo de ação dos probióticos na prevenção de câncer colorretal; Aplicação de probióticos em alimentos. **Metodologia.** Para realização da presente pesquisa foi adotada uma abordagem qualitativa em bancos de dados utilizando artigos científicos, livros e sítios eletrônicos subordinados a União. **Resultados.** A legislação vigente e as diversificadas cepas empregadas na construção de um alimento funcional estão plenamente estabelecidas. Os mecanismos de ação dos probióticos não são completamente elucidados, mas inúmeros benefícios para promoção na saúde, prevenção de doenças e qualidade de vida são destacados por inúmeros estudos científicos. A prevenção do câncer colorretal é uma das principais vertentes desse tipo de nutrição funcional. Por conseguinte, a utilização em diversos tipos de alimentos de cepas probióticas permite alcançar, de certo modo, grande parte da população. **Conclusão.** Nesse contexto, a presente pesquisa bibliográfica permite inferir que o uso de probióticos, associado a uma dieta e hábitos saudáveis, contribui positivamente em uma nutrição funcional e qualidade de vida, frente aos dados e evidências na literatura levantados, abordados e discutidos neste trabalho.

**Palavras-chave:** Probióticos. Alimentação funcional. Linhagens bacterianas.

<sup>1</sup>Docente no Centro Universitário Mário Palmério (UNIFUCAMP) e doutorando em Genética pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU).

<sup>2</sup>Docente no Centro Universitário Mário Palmério (UNIFUCAMP) e doutor em Genética.

<sup>3</sup>Discente no Centro Universitário Mário Palmério (UNIFUCAMP).