

Bactérias guerreiras

Novas pesquisas apontam os probióticos como a grande promessa da medicina para o futuro. Entenda melhor quem são e por que vale a pena incluí-los agora mesmo na sua vida

SHÂMIA SALEM E ISABELLA D'ERCOLE/FOTO CARLOS CUBI

No final de março, foi realizado na cidade de Evian, na França, o primeiro GUT Microbiota for Health, congresso mundial dedicado ao estudo da flora intestinal (ou microbiota) e da saúde do intestino. O evento é resultado do crescente número de pesquisas sobre a relação entre o órgão, chamado pelos médicos de “segundo cérebro”, e o bem-estar do organismo. “O intestino tem mais terminações nervosas do que o próprio cérebro. Além disso, o genoma da microbiota apresenta mais genes do que o do corpo humano inteiro, é muito complexo”, explica Flávio Quilici, professor titular de gastroenterologia e cirurgia digestiva da PUC-Campinas, em São Paulo, e presidente eleito da Sociedade Paulista de Gastroenterologia. Tanta atenção ao trato intestinal colocou sob os holofotes as superpoderosas bactérias que formam a flora intestinal: os probióticos. Esses micro-organismos aparecem em pesquisas sobre temas tão diversos quanto perda de peso, diminuição dos efeitos do HIV e até mesmo cura do câncer.

No intestino, eles se conectam uns aos outros, formando uma barreira que ajuda na absorção de nutrientes e no reforço do sistema imunológico, já que o órgão abriga cerca de 80% das células de defesa do corpo, experts em reconhecer e agir diante das bactérias. “Se forem do tipo benignas, caso dos probióticos, as células de defesa vão identificá-las e não ativarão a resposta agressiva para eliminá-las, diferentemente do que acontece diante de uma salmonela”, exemplifica a cirurgiã do aparelho digestivo Lúcia Oliveira, chefe do serviço de fisiologia anorectal da Policlínica Geral do Rio de Janeiro (PGRJ).

A ORIGEM O primeiro registro científico que se tem dos probióticos é de 1908, quando o médico russo Ilya Mechnikov estudou uma população longeva que consumia diariamente grandes quantidades de leite fermentado – ele acreditava que esse era o segredo para os anos a mais de vida. Com o trabalho, ganhou o Prêmio Nobel de Medicina. Mas, somente em 2002, a Organização Mundial da Saúde (OMS) identificou os probióticos como organismos vivos que têm ação benéfica no corpo.

“Nosso corpo depende de 1 quatrilhão de bactérias para funcionar. Metade é do bem e o restante faz mal. É um equilíbrio delicado, que começa assim que você nasce”, diz Flávio Quilici. Segundo ele, o bebê, durante um parto normal, entra em contato com as bactérias boas da mãe e começa a construir a microbiota. Na cesárea, a criança não adquire esses micro-organismos. Portanto, a construção da microbiota acontece de maneira mais lenta, deixando o sistema imunológico enfraquecido.

Apesar de essas bactérias se reproduzirem constantemente, fatores como falta de sono, alimentação ruim, stress e até consumo de antibióticos representam uma ameaça ao poder da microbiota. Por isso, recomenda-se, inclusive para quem não está doente, ingerir com frequência alimentos e cápsulas que contenham probióticos.

QUEM É QUEM? Existem milhões de tipos de probióticos e cada um deles tem uma ação específica. “Os mais comuns de encontrar nos alimentos industrializados são os lactobacilos, que equilibram a flora intestinal, favorecendo a

imunidade e melhorando a absorção dos nutrientes; e as bifidobactérias, que regulam o tempo do trânsito intestinal nos casos de intestino preguiçoso ou diarreia”, esclarece o gastroenterologista Jorge Carvalho Guedes, professor da Universidade Federal da Bahia (UFBA).

Além dessas funções, os probióticos estão sendo usados em tratamentos de doenças como síndrome do intestino irritável e até infecções respiratórias virais. Como são organismos vivos, devem ser repostos regularmente. Ainda não há consenso sobre a quantidade certa, mas os especialistas indicam o consumo diário de 10 unidades formadoras de colônia (UFCs), o que, segundo a nutricionista Elaine de Pádua, da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), pode ser encontrado em um pote de iogurte, um frasco de leite fermentado, uma fatia média de queijo probiótico, uma cápsula ou um sachê de probiótico em pó misturado à bebida, conforme orientação do fabricante. “Para quem tem problemas específicos, como prisão de ventre, é preciso consumi-lo durante um período que pode variar de sete dias a meses, para que a flora intestinal mude e surjam os benefícios”, avisa Flávio Quilici.

“Falta de sono, alimentação ruim e stress destroem a microbiota, deixando o organismo vulnerável a doenças. Ainda não há consenso sobre a quantidade certa, mas a indicação de consumo é de um pote de iogurte ao dia”

Para a nutricionista e secretária-geral da Associação Brasileira de Nutrição Esportiva Vanderli Marchiori, de São Paulo, os micro-organismos podem ajudar no processo de emagrecimento de duas maneiras. “Reguladores de saciedade são liberados no intestino quando ele está saudável, então, quanto melhor estiver a microbiota, menos fome você sentirá”, afirma. Além disso, ao absorver vitaminas e minerais em quantidades adequadas, você evita a fome oculta, que ocorre quando o organismo sinaliza a falta desses nutrientes e incentiva a comilança.

PROMESSAS Em novembro do ano passado, a pesquisadora Michelle Cronin, da Universidade de Cork, na Irlanda, recebeu autorização para iniciar uma pesquisa em busca da cura do câncer com a ajuda dos probióticos. Em parceria com o biólogo John Bell, do Hospital e Instituto de Pesquisa de Ottawa, no Canadá, ela quer injetar probióticos no tumor, formando, assim, um ambiente seguro para a instalação de um vírus que seria capaz de destruir as células cancerígenas. A teoria é de que os probióticos liberariam uma proteína que prolongaria a vida do vírus e evitaria que ele fosse expelido pelo organismo. Se der certo, a pesquisa pode significar a redução nos casos de morte em consequência dos cânceres de mama, ovário,

próstata e esôfago, que, devido à sua estrutura, apresenta situações favoráveis para a realização do procedimento. Ainda não há previsão para o trabalho ser concluído.

Na mesma universidade irlandesa, a pesquisadora Catherine Stanton e sua equipe apresentaram em janeiro do ano passado um estudo, publicado na revista *Microbiology*, que mostra que a modificação genética de probióticos pode aumentar o metabolismo do corpo e diminuir a absorção de gordura. Isso ajudaria na prevenção da obesidade em pessoas com propensão genética à doença. No entanto, eles ainda não foram usados oficialmente para essa finalidade.

A manutenção da microbiota saudável ajudaria também no controle da diabetes, já que, segundo pesquisa da Universidade de Copenhague, na Dinamarca, publicada em 2010 no periódico *PLoS ONE*, quem sofre da doença possui menos bactérias do bem no intestino – o que teria relação direta com o transporte e a absorção da glicose no sangue. Outro ponto: quando a flora intestinal está saudável, o organismo recebe menos endotoxina (um dos componentes da parede celular dos probióticos que é liberado para a corrente sanguínea toda vez que a bactéria se rompe). “Isso diminuiria a inflamação no organismo, ajudando

a controlar a utilização e os níveis de glicose pelo corpo”, explica o endocrinologista Alfredo Halpern, de São Paulo.

CORAÇÃO E AIDS Na Faculdade de Medicina de Wisconsin, nos Estados Unidos, o bioquímico John Baker descobriu que a integridade da microbiota também pode diminuir a agressividade de infartos e acelerar a recuperação de pessoas que sofrem com doenças do coração.

No caso da aids, diversos estudos já comprovaram que o vírus concentra-se, em grande parte, no intestino. Ao se romper, a camada de proteção formada por probióticos abre espaço para a entrada de células contaminadas na corrente sanguínea. Assim, cai a imunidade do portador e a doença progride, aumentando os sintomas colaterais. Essa é uma das teorias discutidas no GUT Microbiota for Health, mas ainda não foram iniciadas as pesquisas. Para o infectologista Artur Timerman, do Hospital Albert Einstein, em São Paulo, o consumo frequente de probióticos e o fortalecimento da microbiota poderiam, no futuro, significar a contenção do vírus, evitando que ele se espalhasse e infectasse o organismo. “Na teoria, é possível, mas ainda precisamos de muitas pesquisas que comprovem a eficácia.”