BENEFÍCIOS DOS PROBIÓTICOS PARA A SAÚDE INTESTINAL E O BEM-ESTAR GERAL

Gabrielly Renata Zonta[1], Vitória da Silva Goes[2], Giovana Andreani Zortea[3], Lucas Fillipe Testa[4], Fernanda Meneghel Scramocim[5], César Milton Baratto[6]

1. Discente do curso de graduação em Agronomia, Unoesc, Videira, SC
2. Discente do curso de graduação em Agronomia, Unoesc, Videira, SC.
3. Discente do curso de graduação em Agronomia, Unoesc, Videira, SC
4. Discente do curso de graduação em Agronomia, Unoesc, Videira, SC
5. Discente do curso de graduação em Agronomia, Unoesc, Videira, SC
6. Docente do curso de graduação em Agronomia, Unoesc, Videira, SC.

Autor correspondente: Gabrielly Renata Zonta , gabriellyrenatazonta10@gmail.com

Área: Ciências Agrárias

Introdução: Probióticos são microrganismos vivos, como bactérias e leveduras, que beneficiam a saúde intestinal quando consumidos em quantidades adequadas, eles estão presentes em alimentos fermentados e suplementos. **Objetivo:** O presente trabalho teve como objetivo apresentar os principais benefícios dos probióticos à saúde, especialmente na homeostase intestinal e seus efeitos benéficos para o metabolismo, enfatizando o kefir como uma fonte rica de probióticos. **Método:** O trabalho foi elaborado a partir de uma pesquisa bibliográfica de carácter exploratório-descritivo com abordagem qualitativa. No presente estudo foram utilizadas publicações na forma de Artigos constantes base de dados da Scientific Eletronic Library Online (SciELO Brasil) e no periódico CAPES. Foram realizadas buscas direcionadas para revisões, utilizando termos como "benefícios, tipos e fontes dos probióticos" e "probiótico kefir". Foram consideradas as publicações ocorridas a partir do ano de 2022. **Resultados:** Foram encontrados centenas de trabalhos sobre o assunto, no entanto utilizamos somente três deles. De acordo com os resultados obtidos, os probióticos podem ser classificados em diferentes gêneros e espécies, como Lactobacillus, Bifidobacterium, Saccharomyces, entre outros. Os principais benefícios relacionados ao consumo de probióticos para a saúde humana são: facilitam a digestão, combatem diarreias (inclusive as de antibióticos), aliviam sintomas de intestino irritado e constipação, ajudam na absorção de nutrientes; mantêm a população de bactérias boas no intestino saudável; fortalecem as defesas do corpo; previnem doenças, reduzem o risco de certas infecções e desequilíbrios microbianos; tem um papel importante no metabolismo, pois controlam o peso e melhoraram a resposta à insulina; contribuem para o equilíbrio das bactérias na boca, em suma, impactam positivamente no equilíbrio da microbiota, na defesa imunológica, na prevenção e manejo de infecções. Uma importante fonte de probióticos é o kefir, pois durante o processo de fermentação, a bebida é produzida por grãos de kefir que contêm uma comunidade de microrganismos benéficos, auxiliando para a saúde intestinal e fortalecimento do sistema imunológico. **Conclusão:** Conclui-se que probióticos são essenciais para a saúde intestinal e no fortalecimento do sistema imunológico. A integração de alimentos fermentados, como o kefir, na dieta pode trazer muitos benefícios à saúde. Todavia, é necessário que o seu uso seja orientado por profissionais de saúde, tendo em vista as necessidades individuais e possíveis interações com medicamentos.

Palavras-chave: Kefir; Saúde intestinal ; Qualidade de vida.