

Fibras Prebióticas

Qualidade para o equilíbrio intestinal sem desconforto

Segundo a Organização Mundial de Saúde, a OMS, as fibras são essenciais à saúde humana. A ingestão diária de fibras deve ser maior que 25g para adultos saudáveis^{1,2}.

No Brasil, a ingestão de fibras tem sido apontada como insuficiente. No estudo de Passos e colaboradores, em que foram envolvidos 2000 participantes, foi verificado que há baixa ingestão de fibras entre a população brasileira e há pouco conhecimento da importância da sua ingestão³. Outros estudos corroboram com os resultados encontrados^{4,5}.

Polidextrose e FOS

A polidextrose e a FOS (frutooligossacarídeos) são fibras solúveis reconhecidas como **prebióticas**, pois não são digeríveis, sendo metabolizadas pelas bactérias presentes no intestino⁶.

As fibras solúveis contribuem pela sua propriedade fermentativa, servindo como fonte prebiótica para a microbiota intestinal que produz assim os ácidos graxos de cadeia curta (AGCC), propionato, butirato e acetato^{2,7}.

Os AGCC por sua vez, em especial o butirato, são utilizados como fonte energética pelos enterócitos - células presentes no intestino, contribuindo assim para a saúde intestinal⁶⁻⁹, além de atuar como sinalizadores para produção de células T - células que fazem parte do sistema imunológico, estimulando a secreção de interleucinas específicas para regulação do sistema imune⁸.

Estudos recentes sobre o consumo de polidextrose e FOS em humanos tem evidenciado efeitos fisiológicos importantes como:

- modulação da microbiota intestinal;
- melhora da resposta imune;
- produção aumentada de AGCC;
- melhora da sensibilidade à insulina;
- aumento do número de evacuações, o que reduz desconforto abdominal na constipação;
- melhora na consistência fecal;
- redução do tempo de trânsito orocecal e
- aumento da excreção de ácido biliar⁶⁻¹⁰.

Além de todos os benefícios das propriedades **prebióticas**, a polidextrose apresenta característica fermentativa sem envolver efeitos colaterais pela produção de gás no



lúmen intestinal⁹, assegurando todos os benefícios de uma fibra prebiótica sem efeitos indesejados.

Enterfiber Prebiotic é a combinação de polidextrose e FOS, fibras solúveis que apresentam comprovado **efeito prebiótico**, ou seja, contribuem para o bom funcionamento intestinal pois promovem o equilíbrio da flora, melhorando a função intestinal, a produção de AGCC, a imunidade e o bem estar.

R. General Potiguará, 1428
CIC, Curitiba - PR - Brasil
CEP: 81.050-500

www.prodiet.com.br

Referências:

1. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Geneva; 2003.
2. Bernaud, F. S. R. e Rodrigues C. T. Fibra alimentar – Ingestão adequada e efeitos sobre a saúde do metabolismo. Arq Bras Endocrinol Metab. 2013;57/6.
3. Passos MCF, Takemoto MLS, Guedes LS. Patterns of fiber intake among Brazilian adults: perceptions from an online Nationwide survey. Arq Gastroenterol, 2020. v. 57 n° 2 abr/jun
4. BC Magalhães, NAL Cabral, EEC Castro, ATV Oliveira, RS Gomes, GC Sampaio. Consumo de fibras alimentares entre indivíduos adultos em um supermercado de São Luís, Maranhão. Rev Pesq Saúde, 17(3): 137-140, set-dez, 2016
5. Lúcia Leal de Mattos e Ignez Salas Martins. Dietary fiber consumption in an adult population. Rev. Saúde Pública v.34 n.1 São Paulo fev. 2000.
6. Eliana Bistriche Giuntini, Elizabete Wenzel de Menezes. Funções Plenamente Reconhecidas de Nutrientes: Fibra Alimentar. Força-tarefa Alimentos Fortificados e Suplementos. Comitê de Nutrição. ILSI Brasil. Abril 2011.
7. Canani R B et al. Potential beneficial effects of butyrate in intestinal and extraintestinal diseases. World J Gastroenterol. March 28; 17(12): 1519-1528. 2011.
8. Koh A. et al. From Dietary Fiber to Host Physiology: Short-Chain Fatty Acids as Key Bacterial Metabolites. Cell 165, June 2, 2016^a 2016 Elsevier Inc.
9. Carmo M. M. R. et al. Polydextrose: Physiological Function, and Effects on Health. Nutrients 2016, 8, 553; doi:10.3390/nu8090553.
10. American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: Health Implications of Dietary Fiber. J Am Diet Assoc. 2008;108:1716-1731.