

Estudos mostram potencial dos lácteos no tratamento de artrite reumatoide

KENNYA SIQUEIRA

EM 16/05/2019

3 MIN DE LEITURA

[Início](#) > [Colunas](#) > [Kenny Siqueira](#) > Estudos mostram potencial dos lácteos no tratamento de artrite reumatoide

#TENDÊNCIAS DE CONSUMO

Ouvir: Estudos mostram potencial dos lácteos no tratamento de artrite reumatoide 0:00

A **artrite reumatoide (AR)** é um tipo de reumatismo, uma doença autoimune caracterizada por inflamação crônica de múltiplas articulações, erosão óssea e destruição da cartilagem, podendo levar a transtorno articular progressivo, dor significativa e incapacidade funcional. A prevalência de AR varia de 0,5 a 1% entre os adultos em todo o mundo, com uma maior incidência em mulheres. Ela afeta dezenas de milhões de pessoas no mundo e está associada ao aumento da mortalidade por complicações sistêmicas e cardiovasculares, podendo ocorrer em qualquer idade, sendo mais comum entre 20 e 50 anos.

Apesar dos inúmeros estudos sobre a AR, a etiologia exata da doença ainda não é completamente conhecida. No entanto, estudos recentes têm indicado que algumas bactérias da microbiota comensal, presentes no trato gastrointestinal, podem inibir ou acentuar a resposta imunológica associada a AR, sugerindo que a modulação da microbiota intestinal pode ser uma estratégia terapêutica efetiva para o tratamento adjuvante dessa doença.

Uma forma alternativa e natural de se modular a microbiota intestinal seria o **consumo de produtos probióticos, prebióticos e simbióticos**. Probióticos são microrganismos vivos, que quando administrados em quantidades adequadas, conferem benefícios à saúde do hospedeiro. Eles atuam na microbiota intestinal humana. Prebióticos são carboidratos não-digeríveis que estimulam o crescimento e/ou a atividade de um grupo de bactérias no colo, trazendo benefícios à saúde do indivíduo. Simbióticos são compostos pela mistura de probióticos e prebióticos em um mesmo produto.

Neste sentido, várias cepas de probióticos já foram testadas em laboratório para avaliar o impacto sobre a evolução da AR. Algumas cepas que apresentaram resultados positivos sobre o tratamento da AR foram:

- *Lactobacillus rhamnosus* GR-1 em associação com *L. reuteri* RC-14
- *Lactobacillus casei* 01
- *Lactobacillus helveticus* HY7801
- *Bacillus coagulans* GBI-30
- *B. coagulans* e o prebiótico inulina

Entretanto, os melhores resultados clínicos e na resposta metabólica em pacientes com AR foram obtidos por Zamani *et al.* (2017), que administraram um produto simbiótico contendo *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei* e *Bifidobacterium bifidum* e inulina. Após 8 semanas, os pacientes apresentaram redução significativa nos níveis de proteína C reativa, melhora no escore de atividade da doença e na escala de avaliação visual de dor.

Assim, há indícios de que os probióticos, prebióticos e simbióticos tenham uma ação imunomoduladora com redução do processo inflamatório na AR e estão sendo propostos como uma alternativa para manipular a microbiota intestinal e, conseqüentemente, reduzir o risco de desenvolver e, ou tratar a AR.

Sabe-se também que, no ramo alimentício, uma das melhores bases para adição de probióticos, são os **produtos lácteos** e, em especial, os **produtos lácteos fermentados**. Por serem alimentos fáceis de serem fortificados ou enriquecidos, muitos derivados do leite servem de base para adição de probióticos, sendo mais comum a presença de probióticos nos bioiogurtes e leites fermentados. Entretanto, os **queijos** também podem ser veículos de probióticos e no mercado internacional, encontram-se até **sorvetes com adição de probióticos**.

Isso, somado ao fato de que o consumo de alimentos funcionais e a busca por alimentos que se traduzam em benefícios à saúde têm aumentado entre os consumidores do mundo todo, faz dos probióticos em base láctea, uma alternativa interessante para se alcançar melhorias no tratamento da AR. Soma-se a isso, estudo recente de Bordoni *et al.* (2017) que evidenciou que produtos lácteos, de um modo geral, exibem uma atividade anti-inflamatória em humanos. Quando analisadas as categorias de produtos lácteos, os derivados fermentados se destacaram, apresentando uma resposta anti-inflamatória única. Pei *et al.* (2018) reforçaram isso, ao demonstrar que **o consumo de iogurte desnatado reduz alguns biomarcadores de inflamação crônica**.

Diante do exposto, os avanços recentes da ciência mostram-se animadores para a cadeia produtiva do leite, visto que reforçam o papel dos lácteos como alimentos funcionais. Com isso, abre-se um universo de possibilidades para os lácteos, pois os **alimentos funcionais** representam uma tendência de mercado que veio para ficar e têm apresentado franco crescimento de vendas nos últimos anos.

Referências bibliográficas

BORDONI, A.; DANESI, F.; DARDEVET, D.; DUPONT, D.; FERNANDEZ, A.S.; GILLE, D.; SANTOS, C.N.; PINTO, P.; RE, R.; REMOND, D.; SHAHAR, D.R.; VERGERES, G. (2017) Dairy products and inflammation: A review of the clinical evidence. *Critical Review in Food Science and Nutrition*, 57:12, 2497-2525, DOI: 10.1080/10408398.2014.967385

PEI, R.; DIMARCO, D.M.; PUTT, K.K.; MARTIN, D.A.; CHITCHUMROONCHOKCHAI, C.; BRUNO, R.S., BOLLING, B.W. (2018) Premeal Low-Fat Yogurt Consumption Reduces Postprandial Inflammation and Markers of Endotoxin Exposure in Healthy Premenopausal Women in a Randomized Controlled Trial. *J. Nutr.* Jun 1;148(6):910-916.

ZAMANI, B.; FARSHBAF, S.; GOLKAR, H.R.; BAHMANI, F.; ASEMI, Z. (2017) Synbiotic supplementation and the effects on clinical and metabolic responses in patients with rheumatoid arthritis: a randomised, double-blind, placebo-controlled trial. *British Journal of Nutrition*, p.1-8. doi:10.1017/S000711451700085X

COMENTE:



KENNYA SIQUEIRA

Pesquisadora da Embrapa Gado de Leite

 **Assine nossa newsletter**