

I'm not a robot

































mais importante que ajuda na absorção de vários nutrientes, além de combater infecções e facilitar a digestão. Os *L. acidophilus* também estão presentes na vagina, ajudando a combater infecções; *Lactobacillus reuteri*: estão presentes especialmente na boca, estômago e intestino delgado, sendo importantes contra a infecção por *H. pylori*; *Lactobacillus rhamnosus*: estão presentes no intestino e podem ajudar a combater rapidamente casos de diarreia, especialmente quando se viaja para outros países. Também pode ajudar a tratar a acne, eszema e a infecção por *Candida sp.*; *Lactobacillus fermentum*: ajudam a neutralizar produtos e toxinas liberadas durante a digestão, melhorando o ambiente para o crescimento da flora intestinal; *Saccharomyces boulardii*: ajuda a tratar a diarreia causada por antibióticos ou a diarreia do viajante. Quanto maior a diversidade de probióticos, assim como o número de bactérias dentro de cada comprimido, melhor será o suplemento, pois facilitará o desenvolvimento mais rápido de uma flora intestinal saudável. Como consumir: o recomendado é que o suplemento tenha entre 2 e 10 bilhões de bactérias ativas, sendo importante ler a etiqueta nutricional do produto, que deve indicar a quantidade de microrganismo por dose e qual a bactéria, isso porque é importante escolher a que seja melhor de acordo com a situação que deve ser tratada. É recomendado fazer uso do suplemento durante 4 semanas e no caso de não haver melhora durante esse período, o ideal é experimentar outro suplemento. Os probióticos devem ser ingeridos antes ou logo após uma refeição, para que os alimentos ajudem as bactérias a sobreviver ao ácido gástrico e a chegar até ao intestino, onde podem se multiplicar mais facilmente. É importante lembrar que o consumo de probióticos na forma de suplementos ou de alimentos ricos nessas bactérias, também é importante manter uma alimentação saudável ricas em fibras, pois as fibras são os principais alimentos para os probióticos, favorecendo sua sobrevivência no intestino. Crianças podem tomar probióticos? De acordo com vários estudos científicos, os probióticos podem trazer vários benefícios para as crianças, principalmente no caso de diarreia, cólicas intestinais intensas ou condições mais específicas, como doença inflamatória intestinal, por exemplo. No entanto, ainda não existe evidência que suporte o uso diário de probióticos em crianças, especialmente porque não se conhecem os possíveis efeitos colaterais a longo prazo. Dessa forma, o recomendado é que a criança tome o probiótico apenas durante alguma situação em específico e com a orientação de um pediatra, que deverá indicar o tipo de probiótico mais adequado, assim como a dose. Ainda assim, é possível incluir os probióticos de forma natural na alimentação da criança sem causa efeitos secundários, através da ingestão de iogurte com bifidos ativos, por exemplo. Enquanto os probióticos são bactérias saudáveis que povoam o intestino, os prebióticos são fibras que servem de alimentos para os probióticos e que favorecem a sua sobrevivência e proliferação no intestino. Alguns exemplos de prebióticos naturais são aveia, cebola, alho, banana verde e biomassa de banana verde, por exemplo.