

logurte contra câncer e doenças coronárias

Biologia & Ciências

Enviado por:

Postado em:13/04/2010

Pesquisadores da USP criam iogurte que previne doenças coronárias, câncer de intestino e cólon, além de diminuir os níveis de colesterol ruim (LDL), prisão de ventre e intolerância à lactose.

Pesquisadores da USP (Universidade de São Paulo) produziram um iogurte que previne doenças coronárias, câncer de intestino e cólon, além de diminuir os níveis de colesterol ruim (LDL), prisão de ventre e intolerância à lactose. A bebida previne as doenças porque agrega, além de bactérias típicas dos iogurtes, três microrganismos que fazem bem a saúde. O novo iogurte tem textura e sabor parecidos com o do iogurte comum, necessita dos mesmos cuidados de armazenagem e custa 30% mais caro. Feito com leite desnatado, também é light e fonte de fibras. "Não existe no mercado um leite fermentado com um coquetel de benefícios tão grandes", afirma o engenheiro agrônomo Ricardo Pinheiro, que desenvolveu o iogurte durante o seu duplo doutorado, feito na Faculdade de Ciências Farmacêuticas (FCF) da USP e na Universidade de Gênova (Itália). Iogurtes têm naturalmente as bactérias *Streptococcus thermophilus* e *Lactobacillus bulgaricus*, que, juntas, auxiliam quem tem prisão de ventre. Algumas bebidas têm, além dessas, até duas bactérias que, quando administradas vivas e em quantidade adequada, conferem saúde as pessoas (probióticas). O alimento produzido pela USP possui três bactérias probióticas além das comuns a todos iogurtes. Quando elas chegam ao intestino, tomam o espaço e alimento dos microrganismos indesejáveis que lá habitam e os eliminam. **Metabolismo complicado** Para a bebida fazer efeito, é necessário que todos as bactérias cheguem vivas ao intestino - e em uma concentração de 10 a 100 milhões de colônias de organismos por mililitro (ml) de produto. Por isso, a maior dificuldade em fabricar o iogurte foi conseguir que, em um período de 35 dias, as bactérias não matassem umas às outras ao acidificar a bebida e competir por alimento. "Manter a quantidade apropriada de bactérias é difícil", diz Pinheiro. "O metabolismo de uma bactéria pode prejudicar outra. As do gênero *Bifidobacterium*, por exemplo, produzem ácido acético, fatal para os lactobacilos." Para contornar essas dificuldades, Pinheiro estudou quais nutrientes cada bactéria necessitava e os produtos que excretava quando estavam sozinhas e em conjunto no leite. Ele concluiu que a melhor solução era adicionar ao iogurte um açúcar chamado inulina, que é fonte de alimento para as bactérias e impede que algumas "morram de fome". Outras soluções foram colocar na bebida quantidades maiores dos microrganismos mais frágeis e envolvê-los com uma goma que os impedia de serem danificadas pelo metabolismo dos outros. Segundo o pesquisador, o resultado agrada. "O produto é funcional e bastante aceitável ao paladar. Ele é mais caro, porém o benefício que traz é maior." O novo iogurte ainda precisa ser patenteada, para só depois começar a ser fabricado em escala industrial. Este conteúdo foi publicado em 13/04/2010 no sítio Diário da Saúde. Todas as modificações posteriores são de responsabilidade do autor original da matéria.