

LACTOBACILLUS BULGARICUS

Uso: Interno

Fator de Correção: Não se aplica

Fator de Equivalência: Não se aplica

Descrição

Lactobacillus bulgaricus é uma bactéria que, devido à sua ação benéfica para o sistema digestivo, costuma ser usada para a produção de iogurte. Seu nome é relativo à Bulgária, país onde foi inicialmente utilizada. Entre os séculos 13 e 18, a Bulgária estava sob o domínio do império Otomano e o turco era o idioma vigente, portanto, a palavra iogurte é provavelmente derivada da palavra turca "Yogurut" (1).

O primeiro cientista a isolar estes lactobacilos foi o búlgaro Metchinkof, em 1908. Ele acreditava que este organismo era a fonte da saúde e longevidade dos que consumiam iogurte. Nos iogurtes produzidos comercialmente, o número destes importantes organismos é drasticamente reduzido, pelo tempo que decorre entre a produção e o momento do consumo, o que justifica o uso suplementar destes lactobacilos na forma de culturas concentradas (2).

Lactobacillus bulgaricus é apresentado na forma de pó.

Recomendação de uso

A dosagem normalmente utilizada é de 200 mg ao dia (que contém aproximadamente 2 bilhões de UFCs) (3).

*Fazer os cálculos em relação ao teor descrito no corpo do certificado de análise.

Aplicações

- ✓ Para melhorar a digestibilidade de produtos lácteos e suavizar a intolerância à lactose (1, 2, 3, 4);
- ✓ No alívio de distúrbios digestivos diversos (2, 4);
- ✓ Para deter o crescimento de bactérias e levedos patogênicos no trato digestivo (1, 2, 3).

Propriedades

Lactobacillus bulgaricus é um microrganismo que ajuda a deter o crescimento descontrolado de leveduras (*Candida sp.*) do intestino grosso ao delgado e ajuda a estimular a regularidade (3).

Lactobacillus bulgaricus produz lactase, a enzima responsável pela quebra da molécula da lactose no trato digestivo, e, portanto é útil para os que são intolerantes à lactose (1, 2, 3, 4).

Produz um ambiente intestinal ácido (ácido lático) que inibe fortemente os microrganismos indesejáveis (1, 3).

Não é uma bactéria colonizadora, mas contribui para o crescimento e a viabilidade dos microrganismos residentes benéficos (**Lactobacillus acidophilus**, **Bifidobacterium bifidum** etc.), apoiando seu crescimento e sua atividade (3, 4).

O **Lactobacillus bulgaricus** ajuda o organismo a digerir carboidratos complexos e proteínas. De natureza proteolítica, pode facilmente quebrar proteínas (3). Ajuda a ampliar a biodisponibilidade de minerais, especialmente o cálcio. A absorção é duplamente importante em indivíduos intolerantes à lactose que podem também estar sofrendo de deficiência de

LITERATURA

cálcio dietético (3). Pode também produzir substâncias antimicrobianas antagonistas a vários microrganismos nocivos (3, 4).

Interações

Interage de forma positiva e sinérgica, contribuindo para o crescimento e viabilidade dos microrganismos residentes benéficos (*Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium bifidum* etc.), apoiando seu crescimento e sua atividade (3, 4).

Fórmula

Cápsulas

Lact. Acidophilus	20mg
Lact. Bulgaricus	200mg
FOS qsp	1 cápsula

Procedimento:

1. Adicione aos poucos o excipiente utilizando método de diluição geométrica.
2. Tamisar, homogeneizar bem.
3. Encapsular em tamanho apropriado de cápsulas.

Referências Bibliográficas

1. Online Encyclopedia – Youencyclopedia – Lactobacillus bulgaricus.
2. (<http://www.youencyclopedia.net>).
3. Health 4 You.com – Lactobacillus bulgaricus.
4. (http://www.health4youonline.com/health_supplements_biocare_lactobacillusbul_b16760.htm).
5. Natren Store – Digesta-lac – Lactobacillus bulgaricus (<http://store.natren.com>).
6. Metafoods – Lactobacillus bulgaricus (<http://www.metafoods.com>).