

# LITERATURA

**USO:** Interno

**CAS:** ---

**Fator de Correção:** ----

**FM:** ---

**Fator de Equivalência:** ---

**PM:** ---

## LACTOBACILLUS HELVETICUS

### PROBIÓTICO QUE BENEFICIA O ORGANISMO PELA MELHORA NO SEU BALANÇO MICROBIANO.

De acordo com a Legislação Brasileira, probiótico é definido como um suplemento alimentar microbiano vivo, que afeta de maneira positiva o organismo por repor a microbiota. Estes promovem a estabilização da flora intestinal. São bastante procurados durante e após o tratamento com antimicrobianos, como os antibióticos, devido a perda da microbiota intestinal pelo uso de tais medicamentos. São também conhecidos como bioterapêuticos. A presença destes microrganismos aumenta os efeitos imunológicos, por impedirem a colonização de patógenos.

#### Características

O leite e os leites fermentados têm sido largamente consumidos ao redor do mundo. Aos peptídeos bioativos derivados das proteínas do leite têm sido atribuídos benefícios para melhorar a saúde e reduzir o risco de doenças ou certas condições fisiológicas. Estudos têm apresentado nos últimos anos que os peptídeos bioativos apresentam ação anti-hipertensiva, efeitos antioxidantes e hipocolesterolêmicos, atividade opióide e ainda atividade ansiolítica capaz de aliviar os sintomas do estresse.

Os Lactobacillus sp. pertencem aos membros de bactérias ácido lácticas e apresentam mais de 90 espécies descritas e algumas subespécies, as quais recebem muita atenção especialmente em virtude dos seus efeitos benéficos à saúde, que ainda incluem a contribuição para a digestão, estímulo do sistema imunológico e inibição de patógenos. Sabe-se que a administração oral de lactobacilos está relacionada diretamente aos efeitos positivos sobre a microbiota intestinal, e neste conceito apresentamos como destaque o Lactobacillus helveticus.

O Lactobacillus helveticus é uma bactéria produtora de ácido láctico que é frequentemente utilizada na produção de vários queijos, incluindo o Mozzarella, Cheddar, Parmesão e Suíço, além dos leites fermentados. Esta bactéria ajuda a melhorar o sabor ou prevenir o amargor. É conhecida como uma "bactéria boa", sendo conhecida como probiótico.

#### Recomendação de uso

É recomendado o uso de 19 milhões de UFC/dia.

#### Aplicações

- ✓ Estresse, ansiedade e depressão;
- ✓ Hipertensão;
- ✓ Auxilia a normalizar os níveis de cortisol;
- ✓ Promove a absorção de cálcio;
- ✓ Sinergismo terapêutico com outras bactérias probióticas;
- ✓ Coadjuvante na redução de risco de AVC e infarto do miocárdio;
- ✓ Redução de ocorrência de doenças infecciosas em crianças em fase escolar.

# LITERATURA

## Vantagens

- ✓ Melhora da qualidade de vida;
- ✓ Melhora a flora intestinal dos indivíduos;
- ✓ Eficaz na doença inflamatória intestinal;
- ✓ Melhora a microflora intestinal;
- ✓ Ajuda a melhorar os níveis de cortisol;
- ✓ Ajuda a melhorar o tratamento da hipertensão arterial.

## Mecanismo de ação

Os probióticos possuem três vias de mecanismos de ação, o primeiro deles sugere a supressão do número de células viáveis, através da produção de compostos com atividade antimicrobiana, a competição por nutrientes e a competição por sítios de adesão.

O segundo mecanismo é a alteração do metabolismo microbiano, através do aumento ou da diminuição da atividade enzimática.

O terceiro é o estímulo da imunidade do hospedeiro, através do aumento dos níveis de anticorpos e o aumento da atividade dos macrófagos.

As atividades dos probióticos podem ser divididas em efeitos nutricionais, fisiológicos e antimicrobianos.

## Estudos Relacionados.

### • **Comprovação da eficiência na diminuição nos níveis de cortisol**

A combinação do *Lactobacillus helveticus* + *Lactobacillus rhamnosus* tem demonstrado melhorar a função colônica e a colonização intestinal, normalizando os níveis de cortisol circulantes, apresentando relação à sua atividade antiestresse.

### • **Eficiência em reduzir a ansiedade**

A combinação entre o *L. helveticus* e *Bifidobacterium longum*, quando utilizada por 30 dias, tem sido relacionada à diminuição ao longo do tempo do score global de ansiedade e escala de depressão, sugerindo novamente sua ação na redução da ansiedade e resposta ao estresse, bem como na melhora do humor em indivíduos moderadamente estressados.

### • **Estudos sobre a rigidez arterial e pressão arterial**

O enrijecimento arterial, um preditor de mortalidade vascular em pacientes hipertensos foi significativamente reduzido em pacientes submetidos à administração em longo prazo de uma formulação contendo *Lactobacillus helveticus*. Quando comparados ao placebo, os pacientes que administraram o probiótico apresentaram redução de 3.2 e 1.2mmHg da pressão sistólica e diastólica, podendo ainda estar relacionado a um possível efeito protetor contra o risco de AVC e infarto miocárdico.

### • **Auxilia no tratamento de hipertensão arterial**

Estudo confirma que a administração do *Lactobacilos helveticus* em leite fermentado, através do uso diário, pode ser considerada uma potencial alternativa nutracêutica para o tratamento da hipertensão em virtude dos benefícios redutores da pressão sanguínea proporcionados pelos peptídeos bioativos deste agente probiótico.

### • **Promove a absorção de cálcio**

Segundo a pesquisa realizada em 2004, de leite fermentado com *L. helveticus* em relação ao leite azedo normal mostrou ser mais eficaz no aumento da absorção de cálcio e verificou-se que a intervenção de leite fermentado com *L. helveticus* aumentou significativamente o teor e a densidade mineral do osso em comparação com o leite coalhado, leite desnatado e intervenções de água. A conclusão deste estudo indica que leite fermentado com *L. helveticus* aumenta a densidade e o teor mineral do osso em relação ao peso corporal na alimentação à longo prazo de ratos em crescimento.

Além disso, indicou que leite fermentado com *L. helveticus* suporta a densidade mineral óssea em modelos animais e aumenta a absorção de cálcio em mulheres na pós-menopausa.

## Contra indicações

Não possui contraindicações

# LITERATURA

## Reações adversas

Não foram relatados.

## Precauções.

Armazenar em ambiente com temperatura entre 15 a 25° C.

Pacientes Imunossuprimidos não devem administrá-los, somente com orientação médica.

## Referência Bibliográfica

1. < <http://www.probiotic.org/lactobacillus-helveticus.htm>>, acesso em 21/10/2016.
2. Effects of Long-Term Intervention with Lactobacillus Helveticus – Fermented Milk on Bone Mineral Density and Bone Mineral Content in Growing Rats. Published in Annal of Nutrition & Metabolism, Journal of Nutrition, Metabolic Diseases and Dietetics. 2004.
3. Narva, M. (2004). Effects of Lactobacillus Helveticus Fermented Milk and Milk-Derived Bioactive Peptides (CPP, IPP, and VPP) on Calcuim and Bone Metabolism. Institute of Biomedicine, Pharmacology. University of Helsinki.
4. Yamamura S et al. The effect of Lactobacillus helveticus fermented milk on sleep and health perception in elderly subjects. Eur J Clin Nutr. 2009 Jan;63(1):100-5.
5. Stepetova J et al. Diversity and metabolic impact of intestinal Lactobacillus species in healthy adults and the elderly. Br J Nutr. 2011 Apr;105(8):1235-44.
6. Messaoudi M et al. Beneficial psychological effects of a probiotic formulation (Lactobacillus helveticus R0052 and Bifidobacterium longum R0175) in healthy human volunteers. Gut Microbes. 2011 Jul-Aug;2(4):256-61.
7. Messaoudi M et al. Assessment of psychotropic-like properties of a probiotic formulation (Lactobacillus helveticus R0052 and Bifidobacterium longum R0175) in rats and human subjects. Br J Nutr 2011; 105:755- 64.
8. Jauhiainen T. Long-term intervention with Lactobacillus helveticus fermented milk reduces augmentation index in hypertensive subjects. Eur J Clin Nutr. 2010 Apr;64(4):424-31.
9. Jauhiainen T. Lactobacillus helveticus fermented milk lowers blood pressure in hypertensive subjects in 24-h ambulatory blood pressure measurement. Am J Hypertens. 2005 Dec;18(12 Pt 1):1600-5.
10. Foster LM, Tompkins TA, Dahl WJ. A comprehensive post-market review of studies on a probiotic product containing Lactobacillus helveticus R0052 and Lactobacillus rhamnosus R0011. Benef Microbes. 2011 Dec 1;2(4):319-34..

*Ultima atualização: 24/10/16 GFM.*