

IX JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

**SUPLEMENTAÇÃO DE PROBIÓTICOS NA INTOLERÂNCIA À
LACTOSE: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

**ANTÔNIA GABRIELLE MENDONÇA BRAGA¹; PRISCILA SOUSA DO
NASCIMENTO ²; GABRIELE DOS SANTOS PINTO³; LUARA AUGUSTA XIMENES
MARINHO⁴; ROBERTA FREITAS CELEDONIO⁵**

¹Centro Universitário Fametro – Unifametro; antonia.braga@unifametro.edu.br;

²Centro Universitário Fametro – Unifametro; priscila.nascimento@aluno.unifametro.edu.br;

³Centro Universitário Fametro – Unifametro; gabriele.pinto@aluno.unifametro.edu.br;

⁴Centro Universitário Fametro - Unifametro; luara.marinho01@aluno.Unifametro.edu.br;

⁵Centro Universitário Fametro – Unifametro; roberta.celedonio@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: Nutrição clínica

Introdução: A lactose é um carboidrato presente abundantemente no leite, formado por dois monossacarídeos (glicose e galactose), que para ser absorvido necessita da enzima lactase, responsável por exercer hidrólise e promover sua absorção. A intolerância à lactose é decorrente da ausência ou produção insuficiente da enzima lactase, levando a uma má digestibilidade da lactose, que resulta em uma série de sintomas gastrointestinais como: dor abdominal, gases, diarreia e distensão abdominal. Não existe tratamento que venha a potencializar a produção endógena de lactase, mas esta pode vir a ser suplementada e associada a ajustes na composição da dieta do indivíduo, podem minimizar a sintomatologia (LEÃO *et al.*, 2020; BARBOSA *et al.*, 2020). Assim, após o diagnóstico, deve-se avaliar a intolerância à lactose de forma individual a fim de se adotar a melhor estratégia nutricional, portanto, é fundamental o acompanhamento profissional. Recentemente, a suplementação de probióticos vem sendo analisada no tratamento da intolerância à lactose e pode apresentar resultados promissores sob a sintomatologia apresentada (BARRETO *et al.*, 2021). **Objetivo:** Analisar na literatura a relação entre a suplementação de probióticos e a sintomatologia de indivíduos adultos com intolerância à lactose. **Métodos:** Trata-se de uma revisão de literatura do tipo narrativa. As buscas foram realizadas nas bases de dados PubMed e Google

IX JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

Acadêmico, no mês de abril de 2023, utilizando os descritores em ciências da saúde (DECS): *Probiotics; Lactose Intolerance; Dietary Supplements*. Para a seleção dos estudos utilizou-se como critérios de inclusão: estudos realizados com adultos diagnosticados com intolerância à lactose, publicados nos últimos 5 anos, nos idiomas português e inglês, disponíveis na íntegra. Além disso, foram excluídas monografias, teses, dissertações, ou que estivessem duplicados entre as bases de dados. Inicialmente os artigos foram analisados quanto ao título, posteriormente quanto aos resumos e, por fim, foram lidos na íntegra, sendo aplicados os critérios de inclusão e exclusão, resultando em 6 artigos para a construção da presente revisão.

Resultados: Os dados coletados nos estudos indicam resultados eficazes a respeito do uso de probióticos para o tratamento da sintomatologia da intolerância à lactose em adultos. Um estudo realizado com a administração das cepas *Lactobacillus rhamnosus* e *Bifidobacterium longum* com a dosagem de 4 bilhões UFC, no qual foi avaliado a intensidade dos sintomas gastrointestinais e o inchaço abdominal, demonstrou efeitos positivos em relação ao inchaço e a constipação, porém não conseguiram avaliar benefícios na dor abdominal (VITELLIO *et al.*, 2019). Outro estudo utilizando as cepas *Lactobacillus acidophilus* e *Bifidobacterium sp* em quantidade de 14 e 11 milhões UFC, respectivamente, acabou verificando a melhora nos sintomas intestinais, principalmente na diarreia, flatulência e inchaço (MASOUMI *et al.*, 2021). Além disso, os estudos mostraram que a dosagem recomendada e as bactérias administradas para o tratamento são fundamentais para que ocorram resultados positivos. Entretanto, em relação à duração do uso de probióticos e a intervenção a longo prazo, são necessárias mais pesquisas para que uma conduta venha a ser estabelecida de forma precisa e segura. Ademais, os estudos também reforçam que é importante a utilização de probióticos de forma diária para que os resultados sejam otimizados (CANO-CONTRERAS *et al.*, 2022).

Considerações finais: Os estudos realizados sobre a suplementação de probióticos em pessoas com intolerância à lactose, apontam diversos resultados significativos, em que a utilização da suplementação de microrganismos vivos tem grande relevância na melhora e alívio de sintomas gastrointestinais causados por essa condição. Contudo, mais estudos devem ser realizados para uma melhor determinação da cepa a ser utilizada, bem como dosagem e duração da suplementação de probióticos.

Palavras-chave: Probióticos; Intolerância à lactose; Suplementação dietética.

IX JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

Referências

BARBOSA, N. E. A. *et al.* Intolerância à lactose: revisão sistemática. **Pará Research Medical Journal**, Belém, 2020.

BARRETO, G. O. *et al.* Eficácia do uso de suplemento enzimático para intolerância à lactose: revisão sistemática. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 4, n. 3, p. 11371-11385, 2021.

CANO-CONTRERAS, A. D. *et al.* Efficacy of i3.1 Probiotic on Improvement of Lactose Intolerance Symptoms: A Randomized, Placebo-controlled Clinical Trial. **J Clin Gastroenterol**, v. 56, n. 2, p. 141-147, 2022.

LEÃO, Q. F.; VITAL, D. P. A. L. A importância dos probióticos no tratamento da intolerância à lactose. **Rev. Brasileira de Ciências Biomédicas**, [S. I.], v. 1, n. 1, p. 35-42, 2020.

MASOUMI, S. J. *et al.* The effect of yogurt fortified with *Lactobacillus acidophilus* and *Bifidobacterium sp.* probiotic in patients with lactose intolerance. **Food Science & Nutrition**, Iran, v.9, n.3, p. 1704-1711, 2021.

VITELLIO, P. *et al.* Effects of *Bifidobacterium longum* and *Lactobacillus rhamnosus* on gut Microbiota in patients with lactose intolerance and persisting functional gastrointestinal symptoms: A randomised, double-blind, cross-over study. **Nutrients**, Italy, v. 11, n. 4, p. 886, 2019.