Iogurte 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.