



**COANUT**  
Congresso Online  
Acadêmico de Nutrição

## LATICÍNIOS FERMENTADOS E NÃO FERMENTADOS E/OU SUPLEMENTADOS COM PROBIÓTICOS NA PREVENÇÃO E NO TRATAMENTO ADJUVANTE DE PSICOPATOLOGIAS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

II Congresso Online Acadêmico de Nutrição, 1ª edição, de 10/04/2023 a 12/04/2023

ISBN dos Anais: 978-65-5465-027-4

DOI: 10.54265/BKLI2325

**CORDEIRO; Arthur Gabriel de Campos <sup>1</sup>, CARMO; Mariana Araújo Vieira do <sup>2</sup>**

### RESUMO

Nutrição e alimentos funcionais **Objetivo:** Compendiar estudos que corroborem para a utilização de laticínios fermentados e não fermentados, e/ou suplementados com probióticos na prevenção e no tratamento adjuvante nas psicopatologias em humanos. **Métodos:** Foi realizada uma revisão integrativa a partir do levantamento literário livre nas plataformas PubMed e SciELO com as palavras chaves, psicobióticos, psicopatologias, comidas fermentadas e eixo-intestino-cérebro e seus equivalentes em inglês. Para inclusão dos estudos foi utilizado o critério de avaliação PICO. **Resultados:** Após a busca foram selecionados 6 artigos, entre estes 5 randomizados, duplo-cego com placebo e 1 estudo observacional. O tempo de duração dos estudos variou, em média, entre 5 a 12 semanas, tendo como meio de oferta: iogurte suplementado ou não com probióticos, leite fermentado e leite cru. As espécies de microrganismos utilizados foram *Lactobacillus* e *Bifidobacterium* em quantidades entre  $1 \times 10^7$  a  $1 \times 10^{10}$  UFC/g. Para avaliação de parâmetros estressores, depressivos e ansiosos foram utilizadas escalas psicométricas e marcadores bioquímicos como cortisol, células natural killers, ACTH, IL-6 e TNF-alfa. A utilização dos laticínios, sobretudo aqueles suplementados com probióticos, apresentou efeito benéfico tanto em sintomas somáticos relacionados ao estresse, ansiedade e depressão, quanto em parâmetros bioquímicos e relativos a qualidade da microbiota intestinal. Cepas de *Lactobacillus gasseri* SBT2055 ( $1,5 \times 10^9$  UFC/g) e *Bifidobacterium longum* SBT2928 ( $1,5 \times 10^9$  UFC/g) consumidas através de iogurte suplementado apresentaram melhora subjetiva de sintomas estressores via escala GQH-28 (de  $1.6 \pm 1.7$  para  $1.2 \pm 1.4$ ,  $P < 0.01$ ) não em relação ao grupo placebo mas em relação a pontuação do grupo intervenção anterior a suplementação. Ainda tais cepas foram capazes de diminuir marcadores bioquímicos do estresse como ACTH (placebo;  $0.61 \pm 6.02$  pg/mL, teste:  $-1.77 \pm 6.61$  pg/mL) e cortisol (placebo:  $0.90 \pm 2.54$  µg/Dl; teste:  $0.01 \pm 2.81$  µg/dL) assim como melhora do sistema imune por maior ativação de

<sup>1</sup> Universidade Federal de Lavras, arthurcamp8@gmail.com

<sup>2</sup> Universidade Federal de Lavras, marianavieira06@hotmail.com

células N-killers. A utilização do leite cru expressou melhora significativa no incremento de *Lactobacilli* ( $p = 0.0003728$ ;  $q = 0.0498$ ) e *Lactococcus* ( $p = 0.01$ ;  $q = 0.106$ ) e maior produção dos AGCC de cadeia curta propionato e valerato. O leite fermentado contendo *Lactobacillus casei* cepa Shirota com  $1 \times 10^9$  UFC/mL foi capaz aumentar o nível fecal de serotonina ( $P < 0.05$ ) indicando intervenção positiva no metabolismo do triptofano, capaz de otimizar a produção serotoninérgica após períodos estressores. Ainda cepas de *Lacticaseibacillus paracasei* cepa Shirota contendo  $10^8$  UFC/mL, administradas por leite fermentado diminuíram os marcadores inflamatórios IL-6 e TNF-alfa ( $P < 0.05$ ) e melhora na qualidade da microbiota intestinal por aumento das espécies *Adlercreutzia*, *Megasphaera* e *Veillonella*. Conclusão: A utilização de laticínios fermentados e/ou suplementados, apresentou efeito benéfico na prevenção para o desenvolvimento de psicopatologias, por amenizar sintomas somáticos e parâmetros bioquímicos relativos ao estresse, ansiedade e depressão e pela modulação positiva da qualidade do microbioma intestinal. Ressalta-se a importância da utilização de tais alimentos na prevenção do surgimento de psicopatologias, já que na maioria dos estudos encontrados foram avaliados indivíduos saudáveis. Resumo apresentação oral

**PALAVRAS-CHAVE:** ansiedade, depressão, eixo intestino-cérebro, estresse, microbiota intestinal

<sup>1</sup> Universidade Federal de Lavras, arthurcamp8@gmail.com

<sup>2</sup> Universidade Federal de Lavras, marianavieira06@hotmail.com