



MICROORGANISMOS PRESENTES NO KEFIR E SEUS EFEITOS PROBIÓTICOS: Uma revisão bibliográfica

Janine Monique Bronstrup Alves da Silva¹
Guilherme Belmiro Gomes²
Karine Balles dos Santos³
Daisy de Souza Oliveira⁴
Josiane da Silva Oliveira⁵
Fabiana de Oliveira Solla Sobral⁶

Palavras chave: Kefir. Probiótico. Leite fermentado.

INTRODUÇÃO - O Kefir de leite é um produto lácteo fermentado com consistência parecida com iogurte, resultado da inoculação dos grãos de Kefir em leite e pela ação de bactérias e leveduras que existem na associação simbiótica nesses grãos. Os principais produtos da fermentação do kefir são o ácido láctico, o etanol e o CO₂, que conferem a essa bebida viscosidade, acidez e baixo teor alcoólico (LEITE et al, 2013). Para ser considerado um alimento funcional probiótico o microrganismo deve habitar o trato gastrointestinal naturalmente e sobreviver à passagem pelo estômago, mantendo assim a viabilidade e atividade metabólica no intestino do indivíduo. O objetivo do presente resumo é realizar uma revisão bibliográfica sobre os microrganismos presentes no Kefir de leite assim como seus efeitos probióticos.

METODOLOGIA - Trata-se de um estudo qualitativo de revisão bibliográfica, como critérios de inclusão foram selecionados artigos entre os anos 2006 e 2018 em português e inglês, através de pesquisas nas principais fontes de dados como Scielo, PubMed e Google Acadêmico digitando as palavras chaves kefir, probiótico e leite fermentado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO - Foram encontrados três artigos referentes aos nossos critérios de inclusão, os mesmos descrevem que os microrganismos que compõe o Kefir de leite variam de país, região, condições locais de cultivo e armazenamento, em geral podemos encontrar bactérias do ácido láctico (BALs) que são predominantes e as principais responsáveis pela fermentação do leite, como *Lactococcus*, *Lactobacillus*, *Streptococcus* e *Enterococcus*, bactérias do ácido acético (BAAs) como *Acetobacter sp* e leveduras como *Kluyveromyces marxianus* e *Saccharomyces cerevisiae*. O Kefir é um alimento rico em microrganismos que quando consumidos em quantidades adequadas promovem saúde e bem-estar, podendo ser considerado um alimento probiótico, pois seus microrganismos estão também presentes na microbiota humana e ao serem consumidos restauram o equilíbrio intestinal. Esses benefícios se dão pela competitividade e produção de ácidos orgânicos, peptídeos (bacteriocinas), dióxido de carbono, peróxido de hidrogênio, etanol e diacetil, reduzindo microrganismos patógenos como *E. coli*, *L. monocytogenes*, *Salmonella typhimurium*, *Bacillus subtilis* e *S. aureus* atuando, portanto na prevenção de gastroenterites e infecções vaginais. Além disso, as bactérias ácido-láticas constituintes do Kefir auxiliam na diminuição do colesterol, pois possuem mecanismos que impedem a absorção deste pelo organismo, também têm sido demonstradas propriedades antioxidantes mais eficientes que a vitamina E. O Kefir é rico em vitaminas B₁, B₁₂, vitaminas desse complexo possuem diversos benefícios que incluem a regulação dos rins, aumento de energia, auxilia no tratamento da pele além de conter outros componentes como cálcio, aminoácidos essenciais, ácido fólico e vitamina K.

CONCLUSÃO - Através da revisão feita é possível observar que o Kefir tem grande potencial funcional, mas ainda se faz necessário mais estudos sobre o assunto, principalmente no Brasil, para catalogar com precisão os componentes da microbiota do Kefir de leite cultivado no nosso país.

GIBSON, Glenn R. et al. Food Science and Technology Bulletin: Functional Foods. [S.l.]: IFIS, 2006. 01 p. v. 2.

RIBEIRO, Alice de Souza. Caracterização de microrganismos com potencial probiótico isolados a partir de kefir produzidos na região noroeste do estado do rio grande do sul. Santa Maria/RS: UFSM, 2015. 17-30 p.

LEITE, Analy Machado de Oliveira et al. Microbiological, technological and therapeutic properties of kefir: a natural probiotic beverage. Braz. J. Microbiol., São Paulo, v. 44, n. 2, p. 341-349, 2013.

¹Acadêmico do curso de biomedicina do CEULJI/ULBRA e-mail: janinemonique1@gmail.com

²Acadêmica do curso de biomedicina do CEULJI/ULBRA e-mail: guilherme.bellmiro@Outlook.com

³Acadêmica do curso de farmácia do CEULJI/ULBRA e-mail: karine-balles@hotmail.com

⁴ Acadêmico do curso de biomedicina do CEULJI/ULBRA e-mail: daisy-arielly@hotmail.com

⁵ Acadêmica do curso de biomedicina do CEULJI/ULBRA e-mail: josiane_duda17@hotmail.com

⁶Mestre orientadora do curso de biomedicina do CEULJI/ULBRA e-mail: f.sobralbiomedica@gmail.com.