

LACTOBACILLUS BULGARICUS

10bilhões/g

Descrição

Lactobacillus bulgaricus é uma bactéria que, devido à sua ação benéfica para o sistema digestivo, costuma ser usada para a produção de iogurte. Seu nome é relativo à Bulgária, país onde foi inicialmente utilizada. Entre os séculos 13 e 18, a Bulgária estava sob o domínio do império Otomano e o turco era o idioma vigente, portanto, a palavra iogurte é provavelmente derivada da palavra turca "Yogurut" (1).

O primeiro cientista a isolar estes lactobacilos foi o búlgaro Metchinkof, em 1908. Ele acreditava que este organismo era a fonte da saúde e longevidade dos que consumiam iogurte. Nos iogurtes produzidos comercialmente, o número destes importantes organismos é drasticamente reduzido, pelo tempo que decorre entre a produção e o momento do consumo, o que justifica o uso suplementar destes lactobacilos na forma de culturas concentradas (2).

Lactobacillus bulgaricus é apresentado na forma de pó.

Propriedades

Lactobacillus bulgaricus é um microorganismo que ajuda a deter o crescimento descontrolado de leveduras (Candida sp.) do intestino grosso ao delgado e ajuda a estimular a regularidade (3).

Lactobacillus bulgaricus produz lactase, a enzima responsável pela quebra da molécula da lactose no trato digestivo, e, portanto é útil para os que são intolerantes à lactose (1, 2, 3, 4).

Produz um ambiente intestinal ácido (ácido láctico) que inibe fortemente os microorganismos indesejáveis (1, 3).

Não é uma bactéria colonizadora, mas contribui para o crescimento e a viabilidade dos microorganismos residentes benéficos (Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium bifidum etc.), apoiando seu crescimento e sua atividade (3, 4).

O Lactobacillus bulgaricus ajuda o organismo a digerir carboidratos complexos e proteínas. De natureza proteolítica, pode facilmente quebrar proteínas (3). Ajuda a ampliar a biodisponibilidade de minerais, especialmente o cálcio. A absorção é duplamente importante em indivíduos intolerantes à lactose que podem também estar sofrendo de deficiência de cálcio dietético (3). Pode também produzir substâncias antimicrobianas antagonistas a vários microorganismos nocivos (3, 4).

Para melhorar a digestibilidade de produtos lácteos e suavizar a intolerância à lactose (1, 2, 3, 4);

No alívio de distúrbios digestivos diversos (2, 4);

Para deter o crescimento de bactérias e levedos patogênicos no trato digestivo (1, 2, 3)

Interações

Interage de forma positiva e sinérgica, contribuindo para o crescimento e viabilidade dos microorganismos residentes benéficos (*Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium bifidum* etc.), apoiando seu crescimento e sua atividade (3, 4).

Posologia

A dosagem normalmente utilizada é de 200 mg ao dia (que contém aproximadamente 2 bilhões de UFCs) (3).

*Fazer os cálculos em relação ao teor descrito no corpo do certificado de análise.

Formulações

Cápsulas

Lactobacillus acidophilus ...20 mg
Lactobacillus bulgaricus200mg
Excipiente qsp.....1 cápsula

1. Triture os *Lactobacillus* em gral e pistilo pelo método de diluição geométrica.
2. Adicione aos poucos o excipiente utilizando a mesma técnica.
3. Tamisar, homogeneizar bem.
4. Encapsular em tamanho apropriado de cápsulas.

Referências Bibliográficas

- 1) Online Encyclopedia Youencyclopedia *Lactobacillus bulgaricus* (<http://www.youencyclopedia.net>);
- 2) Health 4 You.com *Lactobacillus bulgaricus* (http://www.health4youonline.com/health_supplements_biocare_lactobacillusbul_b16760.htm);
- 3) Natren Store Digesta-lac *Lactobacillus bulgaricus* (<http://store.natren.com>);
- 4) Metafoods *Lactobacillus bulgaricus* (<http://www.metafoods.com>)