



Informativo Técnico

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>)