

# FIBRAS PREBIÓTICAS

A indústria de alimentos, cada dia que passa, precisa desenvolver produtos que supram as necessidades nutricionais, que sejam cada vez mais práticos, que tenham sabor agradável e possuam benefícios agregados diversos. Uma vez que hoje se alimentar tornou-se uma atividade que precisa ser otimizada, ainda mais em uma sociedade que o dia parece não render e só se fala em falta de tempo. Contudo, nas últimas três décadas o uso de alimentos para melhorar a saúde e o bem-estar é uma ideia cada vez mais aceita pela sociedade. Sendo assim, uma alimentação balanceada não sai da lista de desejos das diferentes populações mundiais.

Hoje, as pessoas procuram produtos com poucas calorias, açúcares ou gorduras; que sejam enriquecidos com proteínas, fibras, vitaminas e minerais; produtos instantâneos e alternativos, etc. Neste contexto, colocamos foco nas fibras prebióticas, porém antes é necessário saber a definição destas. Prebióticos são componentes não digeríveis que estimulam a proliferação de bactérias desejáveis no intestino (cólon), beneficiando o indivíduo hospedeiro dessas bactérias. Não confundir com probióticos, que são os próprios microorganismos vivos que em quantidades adequadas conferem benefícios à saúde

de quem os ingere.

Quando há fermentação de prebióticos no cólon, o polissacarídeo “abastece” a biomassa bacteriana; dessa forma, aumenta a massa fecal, que contribuirá para o trânsito intestinal. Essa facilitação da massa fecal se transportar gera benefício não somente para prevenir a constipação, mas também para reduzir o impacto da microbiota prejudicial (como componentes tóxicos nitrogenados, gás sulfídrico e compostos carcinogênicos e genotóxicos).

Existem diferentes concepções de quais fibras são prebióticas; na União Europeia somente os frutooligossacarídeos (FOS), a inulina, os galactooligossacarídeos (GOS) e a lactulose são considerados prebióticos. Porém, existem autores indianos que incluem a polidextrose também. No Brasil, a ANVISA normatiza, por meio da categoria de “Alimentos com Alegações de Propriedade Funcional e ou de Saúde”, que alimentos cuja porção diária forneça no mínimo 3g de inulina ou FOS para alimento sólido, ou 1,5g para alimento líquido, podem apresentar a alegação de “contribuir para o equilíbrio da flora intestinal”. Contudo, a normativa brasileira também aprova a alegação para a polidextrose. À lactulose é permitida a seguinte alegação “A lactulose auxilia

o funcionamento do intestino”, à quitosana é aprovada a alegação “A quitosana auxilia na redução da absorção de gordura e colesterol” e à beta glucana é permitida a alegação “A beta glucana (fibra alimentar) auxilia na redução da absorção de colesterol”. Podemos ver que a legislação brasileira ainda não aprova o uso do termo prebiótico.

Ainda existem opiniões diversas quanto a recomendação diária para prebióticos, mas a grande maioria dos autores sugerem 4g a 20g/dia. Uma das maiores preocupações no excesso do consumo destes ingredientes são as possibilidades de flatulências, mal-estar abdominal e diarreia.

A inulina e a oligofrutose utilizadas na indústria de alimentos são normalmente de duas fontes: a chicória e a alcachofra de Jerusalém. Tanto a inulina, como a FOS e a oligofrutose possuem estruturas químicas e propriedades nutricionais muito parecidas, o que vai diferenciar uma da outra seriam os números de monossacarídeos que cada uma destas fibras tem em sua estrutura. A inulina possui mais monossacarídeos que a oligofrutose, desta forma, possui uma cadeia maior e é menos solúvel.

A oligofrutose tem propriedades similares às do açúcar e de xaropes de glicose, apresenta 30% a 50% do poder adoçante e maior

solubilidade que o açúcar. Por esse motivo, esse ingrediente é mais frequente empregado juntamente com edulcorantes de alto poder adoçante, para substituir o açúcar, conferindo um perfil adoçante bem balanceado. Pode ser usada para conferir maior consistência em produtos lácteos, maciez em produtos de panificação,

cremosa no produto que esta é empregada. Sendo assim, a inulina é muito usada como substituto de gordura. Exemplos dessa aplicação seriam em produtos lácteos, sobremesas congeladas, patês, produtos de panificação, molhos e recheios.

Abaixo estão alguns produtos de mercado que possuem fibras prebióticas.

que ter uma boa saúde não depende somente do consumo de alimentos funcionais, mas de vários outros fatores que, em conjunto, vão lhe conferir uma melhor qualidade de vida.

*\*Anna Luiza Ascoli é engenheira de alimentos da Tovani Benzaquen Ingredientes.*



**FOCUS FLORA (Athletica): FOS**



**Protein Crisp Bar Sabor Triufa de Avelã (Integral Médica): FOS**



**Fiberlift (Essential): Inulina, Fibra natural, FOS, Goma Giuar e Polidextrose**



**Floraliv (sanavita): Polidextrose, Inulina e FOS**

diminuir o ponto de congelamento de sobremesas congeladas, conferir crocância em biscoitos com baixo teor de gordura e substituir o açúcar em barras de cereais (onde o açúcar atua como ligante).

Já a inulina por ser menos solúvel, quando dispersa na água ou no leite forma microcristais; isso contribui para uma textura mais

Podemos concluir que o consumo de alimentos prebióticos devem ser estimulados; entretanto, uma vida saudável está relacionada não somente pelo consumo de alimentos, mas também com um estilo de vida, a genética, o meio ambiente e, principalmente, a atividade física. Ainda assim é fundamental compreender



TOVANI BENZAQUEN  
INGREDIENTES

Tovani Benzaquen Ingredientes

Tel.: (11) 2974-7474

[tovani.com.br](http://tovani.com.br)