



NUTRIÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS FELIZES

Importância do desenvolvimento de um microbioma equilibrado e saudável desde a infância

O desenvolvimento da microbiota intestinal é um processo crítico e essencial desde os estágios iniciais da vida pois afeta os aspectos posteriores da saúde, reduzindo o risco potencial de várias doenças.

Um microbioma saudável e equilibrado tem uma influência positiva na saúde geral. É por isso que o desenvolvimento da microbiota intestinal é um processo crítico e essencial desde os estágios iniciais da vida, mesmo durante a gravidez (via nutrição da mãe), uma vez que afeta os aspectos posteriores da saúde, reduzindo o risco potencial de certas doenças, como obe-

sidade, inflamação do intestino e alergias.

Um número crescente de pesquisas se concentrou no vínculo entre a microbiota intestinal e a saúde das crianças. Nesse sentido, as fibras prebióticas da raiz da chicória desempenham um papel importante durante a gravidez, na infância e no resto da vida, pois contribuem para o crescimento de bactérias benéficas no intestino.

EFICÁCIA NO SUPORTE AO SISTEMA IMUNOLÓGICO DURANTE O INVERNO

Infecções agudas são comuns em crianças, especialmente no inverno. Um estudo científico recente dos professores Tamés Decsi e Szimonetta Lohner, do departamento de pediatria da Universidade de Pecs, Hungria, demonstrou os importantes benefícios à saúde de crianças entre 3 e 6 anos, devido ao consumo de fibras prebióticas da raiz da chicória.

Este estudo avaliou a suplementação de uma dose diária de 6 gramas de fibra de raiz da chicória (Orafti®) em um grupo de crianças entre 3 e 6 anos de idade, durante o outono e o inverno, e demonstrou melhorias na composição da flora intestinal, fezes mais macias - dentro da normalidade - e menos casos de infecção.

Verificou-se que o consumo regular de inulina Orafti® melhora a microbiota infantil, aumentando o número de bifidobactérias e lactobacilos. Como resultado, houve menos episódios de febre que exigiram uma consulta ao médico e sinusite em crianças do berçário. Além disso, a consistência mais suave das fezes demonstrou um efeito positivo na sua saúde digestiva.

MESMO QUANDO SÃO ADMINISTRADOS ANTIBIÓTICOS

As crianças pequenas geralmente precisam ser tratadas com antibióticos, que causam danos significativos à microbiota. Esse tipo de alteração precoce da composição da microbiota pode criar um desequilíbrio no intestino que pode afetar a saúde nos últimos anos.

Um segundo estudo do professor Decsi investigou em profundidade o efeito dos suplementos prebióticos de fibras da raiz da chicória na composição da microbiota intestinal de crianças de 3 a 6 anos, incluindo aquelas em tratamento com antibióticos.

Usando uma metodologia de ponta e um estudo randomizado, duplo-cego, paralelo, controlado por placebo, o estudo examinou a suplementação com 6g de fibra de raiz de chicória entre 258 crianças saudáveis com idades entre 3 e 6 anos, durante um período de 24 semanas durante o inverno.

Os resultados mostraram que o consumo regular de inulina e oligofrutose Orafti® mantém o nível mais alto e mais estável de bifidobactérias benéficas, reduzindo as alterações na composição da microbiota produzidas por antibióticos.

Esses estudos demonstram a importância para a saúde de uma dieta voltada para a prevenção, também na infância. Ao fazer pequenos ajustes nas escolhas diárias, melhorias significativas na saúde podem ser alcançadas, desde idades muito precoces.

MICROBIOTA SAUDÁVEL PARA O BEM-ESTAR GERAL

A importância de manter uma microbiota equilibrada é uma área de crescente interesse, pois o papel que o intestino desempenha vai muito além da saúde digestiva. Isso significa que a influência das fibras fermentáveis, em particular as que levam a um padrão de fermentação prebiótica e contribuem positivamente com a microbiota, atingem outras partes do corpo e, por exemplo, influenciam a fome e à saciedade (consumo de energia), humor e muito mais.

A inulina e a oligofrutose da BENEEO são fibras prebióticas naturais derivadas da raiz da chicória através de um método suave de extração em água quente, são não-OGM e rótulo limpo. São os nutrientes preferidos das bactérias intestinais benéficas e, portanto, incentivam

a modulação positiva da composição da microbiota. Isso, por sua vez, melhora a saúde digestiva e o bem-estar interno, apoiando a regularidade intestinal e uma microbiota intestinal saudável.

SOBRE A BENEEO

A Beneo oferece ingredientes funcionais procedentes das raízes da chicória, do açúcar de beterraba, do arroz e do trigo. A Beneo é o aliado perfeito para ajudar a melhorar as características nutricionais e tecnológicas de um produto. Os benefícios nutricionais chave que aportam seus ingredientes são "redução de gordura", "redução de açúcares", "redução de calorias", "fibra adicionada", "sem glúten" e alternativas lácteas, bem como controle da energia e da saúde digestiva, óssea e dental. Seus benefícios tecnológicos centram-se na melhoria do sabor e da textura de um produto. Mediante uma cadeia única de conhecimentos, que inclui o Beneo-Institute, que proporciona conhecimentos chave sobre ciência da nutrição e legislação, e o Beneo-Technology Center, que assessoria na aplicação da tecnologia, a Beneo apoia de forma ativa seus clientes da indústria no desenvolvimento de produtos alimentícios mais equilibrados e saudáveis.

A Beneo é uma divisão do Grupo Südzucker e conta com unidades de produção na Bélgica, Chile, Alemanha e Itália.

