

Queijos probióticos: alimentos lácteos nutritivos e funcionais

Karina Maria Olbrich dos Santos¹

A relação entre alimentação e saúde tem sido fundamentada por muitos estudos nos últimos anos e a demanda crescente por alimentos benéficos à saúde tem resultado na contínua expansão do mercado de alimentos funcionais. No segmento de produtos lácteos, os iogurtes e as bebidas lácteas contendo bactérias probióticas destacam-se como os principais alimentos funcionais, disponíveis nas gôndolas de supermercados, padarias e lojas de conveniência de todo o Brasil.

A importância da microbiota intestinal para a saúde é cada vez mais reconhecida. Os microrganismos probióticos, quando fazem parte dessa microbiota em proporção adequada, participam ativamente do ambiente do intestino, realizando atividades benéficas importantes. São geralmente lactobacilos e bifidobactérias que combatem as bactérias patogênicas que atingem o trato intestinal, prevenindo ou reduzindo a ocorrência de diarreia, modulam a imunidade no intestino, além de auxiliar na digestão da lactose.

Os probióticos são, geralmente, lactobacilos e bifidobactérias, e podem entrar no organismo humano através dos alimentos. A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) regulamenta os produtos com essa característica e exige que contenham, no mínimo, cem milhões de microrganismos probióticos vivos por porção de consumo diário. Essa concentração deve ser mantida até o final do prazo de validade do alimento. Assim, se esses produtos forem consumidos regularmente e em quantidades adequadas, as bactérias probióticas passam a fazer parte da microbiota intestinal e os benefícios à saúde podem ser sentidos pelo consumidor.

¹ Pesquisadora da Embrapa Caprinos e Ovinos na área de tecnologia de produtos lácteos

Além dos iogurtes e das bebidas lácteas, outros produtos lácteos probióticos estão sendo desenvolvidos, produzidos comercialmente e chegando ao mercado: vários tipos de queijos, sobremesas e sorvetes com diferentes sabores. Para o consumidor, é interessante ter disponível diversos tipos de produtos, pois fica mais fácil manter a ingestão diária das bactérias benéficas, necessária para que sejam obtidos os efeitos para a saúde.

Os queijos são particularmente interessantes como alimentos carreadores de bactérias probióticas para o organismo humano. Por serem produtos sólidos, de baixa acidez e alto teor de proteínas e gordura, favorecem a sobrevivência dessas bactérias no período de estocagem, e as protegem durante a passagem pelo trato gastrointestinal, contribuindo para que cheguem vivas ao intestino. Uma fatia de queijo, com cerca de 30g, é suficiente para fornecer a quantidade de probióticos necessários.

A Embrapa Caprinos e Ovinos desenvolveu recentemente uma linha de queijos probióticos à base de leite de cabra. O queijo coalho, muito apreciado e consumido na região Nordeste, ganhou sua versão probiótica, assim como o queijo Minas frescal, produto consumido em todo o Brasil. Foi desenvolvido também um queijo cremoso de coagulação lática, semelhante ao do tipo Boursin, que pode ser consumido como acompanhamento para pães e biscoitos.

A tecnologia de processamento desses produtos está sendo disponibilizada por meio de publicações técnicas e da incubação de empresas. Além de conter bactérias comprovadamente promotoras de saúde, os queijos caprinos probióticos são muito saborosos e agregam os benefícios do leite de cabra: fácil digestão e absorção, gordura mais saudável e menor potencial alergênico.

Artigo publicado no site www.caprilvirtual.com.br em 07 de dezembro de 2010.

Texto de responsabilidade dos Autores.