

Lactobacillus Plantarum

Lactobacillus plantarum é um bactéria gram-positiva não-patogénica, naturalmente existente na saliva humana e do trato gastrointestinal. Capacidade de digerir rapidamente proteínas, de absorver e manter nutrientes importantes.



Propriedades do Lactobacillus Plantarum

Há evidências que *Lactobacillus plantarum* têm diversos benefícios, demonstrando que o uso do probiótico contribui para:

- Utilização como um tratamento na síndrome do intestino irritado, na redução da dor, distensão abdominal e flatulência. [1]
- Melhorar a integridade intestinal, a atividade metabólica das células intestinais e estimular respostas imunológicas. [2]
- Atividade pró-inflamatória para prevenir uma resposta inflamatória [3]
- Redução de certos sintomas gastrointestinais, durante o tratamento com antibióticos. [4]
- Aumento da diversidade bacteriana no cólon. [5]

Concentração usual recomendada nos estudos científicos:

Lactobacillus plantarum - 100 a 600 milhões UFC dia.

Referências:

[1] Bixquert J. M. Treatment of irritable bowel syndrome with probiotics: an etiopathogenic approach at last. *Rev Esp Enferm Dig.* 2009 Aug; 101(8): 553-564.

[2] Nissen L., Chingwaru W., Sgorbati B. et al. Gut health promoting activity of new putative probiotic/protective *Lactobacillus* spp. Strains: a functional study in the small intestinal cell model. *Int J Food Microbiol.* 2009 Nov 15; 135(3):288-94. Epub 2009 Sep.

[3] Cammarota M., De Rosa M., Stellavato A., et al. In vitro evaluation of *Lactobacillus plantarum* DSMZ 12028 as a probiotic: emphasis on innate immunity. *Int J Food Microbiol.* 2009 Oct 31;135(2):90-8. Epub 2009 Aug 26.

[4] Lonnermark E., Friman V., Lappas G., et al. Intake of *Lactobacillus plantarum* reduces certain gastrointestinal symptoms during treatment with antibiotics. *J Clin Gastroenterol.* 2009 Sep 1. [Epub ahead of print]

[5] Karlsson C., Ahrne S., Molin G., et al. Probiotic therapy to men with incipient arteriosclerosis initiates increased bacterial diversity in colon: a randomized controlled trial. *Atherosclerosis.* 2009 Jun 18. [Epub ahead of print]