
Inulina

DEFINIÇÃO E CONSIDERAÇÕES GERAIS:

A inulina é um nutriente funcional ou nutracêutico, composto por frutose, encontrado naturalmente em inúmeros vegetais, como por exemplo a chicória e o yacon. Esse nutriente, considerado uma fibra alimentar solúvel, é chamado de alimento prebiótico devido sua função exercida no organismo humano (nutriente que serve de alimentos para as bactérias intestinais).

Ao contrário dos outros nutrientes pertencentes a classe dos Frutooligossacarídeos (FOS), a inulina é resistente à ação das enzimas gástricas, fazendo com que ela não sofra digestão no estômago, chegando assim intacta ao intestino. Desse modo, esse nutriente influencia diretamente a função intestinal.

Apesar desse nutriente ser um tipo de açúcar, sua glicose não é totalmente absorvida pelo organismo, podendo ser usada por diabéticos pois não altera a glicemia.

Em termos calóricos, o corpo humano aproveita cerca de 1,5 calorias por grama, contra 4 dos outros carboidratos, podendo também ser usada em dietas restritivas para fins de emagrecimento.

Atualmente a inulina só é produzida no exterior, assim sendo, 100% da inulina encontrada no Brasil é importada e passa por aprovação de órgãos responsáveis.

BENEFÍCIOS

Existem inúmeros benefícios do uso da inulina por indivíduos saudáveis ou enfermos, dentre os principais destacam-se:

PREVENÇÃO DE CÂNCER DO TRATO GASTROINTESTINAL

Recentemente, o câncer foi considerado a primeira causa de mortalidade no mundo, seguido das doenças cardiovasculares.

Essa doença é caracterizada pelo crescimento anormal e descontrolado das células do nosso organismo, portanto, toda substância que tenha a propriedade de prevenir essa situação clínica deve ser introduzida nos hábitos diários.

Estudos realizados em 2006 mostraram que a administração de inulina por ratos diminuiu o número de focos de marcadores pré-neoplásico no cólon intestinal. Acredita-se que essa prevenção ocorre através da modificação da microbiota do cólon.

Além disso, a inulina pode ser ingerida por pessoas que estão em tratamento de quimioterapia ou radioterapia e garante uma provável melhora do bem estar desejado.

MELHORA DO FUNCIONAMENTO DO INTESTINO

Para que o intestino esteja em equilíbrio, a microbiota intestinal deve estar em pleno funcionamento, impedindo assim que microrganismos patogênicos exerçam seus efeitos prejudiciais.

No entanto, sabe-se que grande parte das pessoas, principalmente do sexo feminino, apresentam desequilíbrio na flora intestinal, gerando alterações como a diarreia, alergia alimentar, constipação intestinal e até mesmo as doenças inflamatórias intestinais, como Chron e doença Celíaca.

Existem alguns nutrientes denominados prebióticos, que alteram diretamente as funções intestinais, como é o caso da inulina, capaz de aumentar o número de microrganismos promotores da saúde no trato gastrointestinal, regulando e equilibrando seu funcionamento.

CONTROLE GLICÊMICO

Assim como outras fibras alimentares, a inulina é capaz de auxiliar no controle da glicemia e insulinemia, devido sua ação no retardamento da absorção de diversos tipos de carboidratos.

Essa ação pode beneficiar tanto as pessoas portadoras de diabetes tipo I e II, quanto pessoas com predisposição genética à doença.

MELHORA DA IMUNIDADE

Atualmente, já é comprovada a ação das bifidobactérias na melhora da imunidade, devido seu combate às bactérias patogênicas no intestino. Dessa forma, quando a inulina é administrada, sua ação sobre a microbiota intestinal resulta indiretamente na melhora da imunidade e redução de quadros alérgicos.

OUTROS

Alguns estudos ainda em andamento mostram que a inulina pode agir beneficentemente sobre os níveis de triglicérides e colesterol sanguíneo, prevenindo assim doenças cardiovasculares.

PRESCRIÇÃO

A prescrição da inulina por ser feita é cápsulas ou em sachês. Porém, devido sua solubilidade, quando feita em sachês sua diluição é dificultada, dando preferência às cápsulas.

Vale ressaltar que o ideal é fornecer a inulina em cápsula transparente e sem lactose, para melhorar sua metabolização.

POSOLOGIA

Seu consumo diário médio sem suplementação estimado varia de 3 a 11g na Europa e entre 1 e 4g nos Estados Unidos. No Brasil, nenhum estudo demonstrou esse consumo, mas estima-se o valor esteja entre o consumo europeu com o norte-americano.

No entanto, para obter os benefícios desejados, precisamos de **5 a 20 g** de inulina combinada ou não com outro prebiótico ou probiótico, por um período mínimo de 15 dias.

Desse modo, a suplementação é uma alternativa positiva para a obtenção de bons resultados.

Atenção: Deve-se sempre levar em consideração a quantidade de inulina presente nos alimentos comuns em nossa alimentação, como cebola, almeirão, alho, trigo e banana.

Sabe-se que o ideal é ingerir pelo menos 500mg em jejum, com água, a fim de obter melhores resultados. O restante pode ser ingerido ao longo do dia.