

BIFIDOBACTERIUM LONGUM

Nome científico: *Bifidobacterium longum*

Sinonímia científica: N/A

Nome popular: N/A

Família: N/A

Parte Utilizada: N/A

Composição Química: Cepas contendo no mínimo 20 bilhões de UFC/g

Formula molecular: N/A

Peso molecular: N/A

CAS: N/A

DCB: N/A

DCI: N/A

O *Bifidobacterium longum* é uma bactéria probiótica encontrada em adultos e crianças no trato gastrointestinal e na vagina feminina. Tem sido descrito como um dos tipos mais importantes e significativos de 'boas' bactérias que habitam o corpo humano. Está presente no leite materno e é um dos primeiros microorganismos a colonizar o intestino infantil. Esse microorganismo é capaz de fermentar uma ampla variedade de carboidratos, incluindo a lactose e os açúcares vegetais, alguns crucíferos como feijão e alguns grãos de cereais que o ser humano não pode digerir.

Indicações e Ação Farmacológica

Bifidobacterium longum geralmente é utilizada em leites fermentados. Apresenta melhor tolerância ao oxigênio e é a bactéria que mais perdura ao longo da vida dos hospedeiros humanos.

Estão indicadas em casos de estresse, depressão, alergias alimentares, colites, doença de Crohn, desconforto abdominal, rinite, enterocolite úlcero-necrótica em crianças e aumento da imunidade. Podem ajudar na prevenção do câncer de intestino, e na absorção do cálcio pelo organismo. Também indicado no gerenciamento de peso, controle de colesterol total, LDL, VLDL e excreção do colesterol.

Toxicidade/Contraindicações

Pode causar dores no estômago e no intestino, inchaço e flatulência. Porém, é seguro e eficaz quando utilizado de forma adequada.

Dosagem e Modo de Usar

Recomenda-se a incorporação gradual de probióticos na dieta num período de 2 a 3 semanas.

A dose diária recomendada é de até 10 bilhões de UFC, ou conforme orientação e prescrição.

Referências Bibliográficas

BARBOSA, F.H.F; et al. **O Gênero *Bifidobacterium*: Dominância à favor da vida.** Ciência Equatorial, vol.1, n.2, 2011.

BARBOSA, F. H. F. et al. **Perfil de Susceptibilidade Antimicrobiana de *Bifidobacterium bifidum* Bb12 e *Bifidobacterium longum* Bb46.** Rev Biol Cien Terra, v.1, n.2, ISSN 1519-5228, 2001.

Guias práticas – **Probióticos e prebióticos.** World Gastroenterology Organisation, 2008

NOGUEIRA, J.C; GONÇALVES, M.C.R. **Probióticos - Revisão da Literatura.** Rev. Bras. de Ciências da Saúde, vol.15, n.4, p.487-492, 2011.

SCHELL, M.A; et al. **The genome sequence of *Bifidobacterium longum* reflects its adaptation to the human gastrointestinal tract.** PNAS Science Sessions, vol.99, n.22, 2002.