

Probióticos, o lado bom das bactérias

É muito comum que certos termos como “bactéria” e “microrganismo” sejam associados a pequenos seres-vivos prejudiciais para a saúde humana porque causam infeções ou doenças. Embora estes conceitos sejam aplicáveis a muitos microrganismos, eles não se aplicam a todos. Por exemplo, os probióticos são bactérias ou leveduras que são benéficas para a saúde humana. Quando presentes nos alimentos, se sobreviverem aos processos digestivos, podem chegar vivos ao intestino, onde se podem desenvolver e, se presentes numa quantidade suficiente, trazem vários benefícios.

Os probióticos estão presentes em produtos lácteos, como os iogurtes. Por exemplo, as Bifidobacterium, vulgarmente conhecidas como “bifidus”, são um género dessas bactérias. Os probióticos podem também ser consumidos através

de suplementos alimentares ou de chás fermentados, em formulações que podem conter um ou mais tipos de microrganismos. A dose diária de organismos probióticos necessária para que os seus benefícios sejam notados ronda as cem a mil unidades formadoras de colónias (UFC)/mL (mil a dez mil milhões de microrganismos por mililitro). Na prática, esta dose corresponde a um ou dois iogurtes que contenham probióticos e os benefícios que trazem podem notar-se a nível da facilitação da digestão, do fortalecimento do sistema imunitário e da proteção intestinal contra microrganismos patogénicos.

As intolerâncias alimentares têm vindo a crescer nos últimos tempos. Cerca de um terço dos portugueses não digere o açúcar maioritário do leite, sendo, por isso, considerados intolerantes à lactose. Este défice está relacionado com a produção insuficiente de lactase, uma enzima que hi-

drolisa a lactose em galactose e glucose, e que permite a sua utilização como energia. A existência de probióticos que produzem e libertam a lactase no intestino auxilia a digestão do leite e reduz os sintomas da intolerância, como cólicas abdominais e/ou gases.

Os probióticos são também eficazes na ativação de células do sistema imunitário, como os linfócitos e as células dendríticas, promovendo a defesa do organismo a agressões externas. Estas células imunitárias, quando ativadas, detetam mais rapidamente toxinas ou outros microrganismos que ponham em causa a saúde intestinal, assim como os eliminam mais rapidamente. Os probióticos têm também a capacidade de dificultar a adesão de microrganismos patogénicos às paredes do intestino, dificultando o seu crescimento e mantendo o equilíbrio microbiano no intestino.

Embora ainda não se conheçam todos os mecanismos que permitam perceber como é que estes microrganismos atuam ao nível do intestinal humano, não há, no entanto, dúvidas quanto aos seus benefícios. Neste sentido, a inclusão de probióticos numa dieta e estilo de vida saudáveis é uma boa decisão em prol do bem-estar e da saúde de cada pessoa. ◀

Inês Maria Vaz Silva, Maria Adelaide Pereira Olim e Marina Pires Barbosa

(Estudantes do Mestrado em Bioquímica e em Biotecnologia da Universidade de Aveiro)

Supervisão: **Manuel A. Coimbra e Sílvia M. Rocha**

(Departamento de Química da Universidade de Aveiro)

(H)À Educação

Filomena Martins*
fmartins@ua.pt



Dar educação aos netos, ou histórias para ler e contar?

Chegam as férias grandes e é tempo de avós. Em pequena, era a minha avó que se encarregava de nós durante as férias para nos dar alguma educação, a mim e à minha irmã, pois ninguém lá em casa queria que fôssemos umas crianças, como havia algumas, sem educação nenhuma. Assim, era a minha avó Rosa que tomava conta de nós e nos dava educação, porque “quem dá o pão, dá educação”. E a minha avó proporcionava-nos bom pão, muitas vezes amassado por ela e cozido em forno de vides secas do quintal. A avó Rosa era uma cozinheira exímia, sempre envolvida em infundáveis azáfamas domésticas, regendo a casa e a família de forma diligente e disciplinada. Lá por casa havia sempre várias colheres grandes (vulgo colheres de pau), com múltiplas funcionalidades e aplicações. A minha avó

Rosa era a nossa AVÓ, boa e meiga, reta e justa. Talvez por isso sinta hoje saudades do cheiro do capão dourado a estalar no forno, ou das suas madrugadas mal dormidas a preparar lautos piqueniques, com batatinhas loiras, pão de ló, panados de cabrito, espargos selvagens apanhados à beira Tejo e a indispensável sopa de feijão encarnado temperada com toucinho da terra.

E era também uma grande contadora de histórias! Havia sempre novas e velhas histórias. A avó Rosa não sabia ler nem escrever, mas tinha uma memória prodigiosamente criativa que reavivava a tradição oral, distorcendo-a a seu belo prazer para educar as netas, inventando histórias, ao sabor da ocasião. Assim, havia histórias para comer, histórias para dormir e outras para dar educação. Eram as histórias do passarito que não queria comer, ou do passarito que não queria dormir, eram as histórias da raposa e do lobo e também do carneiro e da ovelha, de sua majestade o Rei Vainu, do príncipe com orelhas de burro e do príncipe que afinal era um sapo (ou seria ao contrário?)

Ora, eu não tenho a imaginação prodigiosa da minha avó Rosa, mas sei ler e escrever e tenho netos a quem é necessário contar histórias e dar educação, porque, mãe, precisas de te dedicar mais aos teus netos, a tua neta precisa de treinar a leitura, podes ler histórias com ela, fazes assim,

lê uma página em voz alta, depois ela lê a página seguinte, e assim por diante.

Como afinal o método nem sempre resulta (cabeças na lua, palavras estraçalhadas, sentidos ausentes, crianças infelizes), celebrámos um pacto: eu no meio, os netos um de cada lado, e eu leio para eles. E divirto-me muito a inventar vozes desconhecias, ora zangadas, ora ténues e sussurradas, ora ameaçadoras e imponentes. Criamos um momento só nosso, avó e netos. Ela ouve em silêncio pelo prazer de ouvir ler pela voz da avó e ele, muito curioso, a querer compreender tudo, interrompendo amiúde, avó, o que significa “almejadadas moedas”? Avó, o que significa recompensa? Avó, o que é ser “amável e prestável”? Avó! Pois, ler também é descobrir palavras mágicas escondidas por detrás das letras, ou escondidas por detrás do sentido que sabemos, naquele preciso momento, explicar. E, talvez por isso, ele me peça, hoje, avó, vais ler-nos aquela história do rei que vivia num luxuoso palácio? Ou a do castelo gigantesco? Ou a dos três porquinhos que habitavam na orla da floresta?

Mas o que é ler e o que é que a leitura tem a ver com a educação? Ler será “compreender o que está escrito” ou isso é a finalidade da leitura e ler é outra coisa diferente? Quando a criança titubeia palavras de forma soluçante já está a compreender o texto? Ainda não, certamente,

mas está já a iniciar a grande viagem que é a aprendizagem da leitura. A decifração é uma etapa crucial que envolve a identificação das palavras escritas e a compreensão do que se vai decifrando. O desenvolvimento da linguagem oral, e tudo o que ele implica de alargamento do repertório linguístico-comunicativo, referencial e sensorial da criança, é fundamental para a receção do texto e para a sua fruição. É imprescindível que a criança compreenda e domine o princípio alfabético da língua para que se torne um leitor autónomo, percebendo que as letras representam fonemas, que se organizam em sequências ou unidades fonológicas, que correspondem a determinados padrões articulatorios. Mas também é necessário que se torne uma descobridora de palavras e de mundos novos, de sentidos alternativos, ocultos ou ausentes, uma devoradora de histórias lidas e repetidas, ou ouvidas ler, em momentos especiais só, só de avó e netos. ◀

* Centro de Investigação Didática e Tecnologia na Formação de Formadores (CIDTFF) da Universidade de Aveiro

Artigos escritos ao abrigo do novo Acordo Ortográfico

| | | | | |
|--|--------------|---|--|--------------------------|
| isabelcastro urban spa cabeleireiros ACONSELHA E UTILIZA PRODUTOS L'ORÉAL PARIS PROFESSIONNEL | JULHO | TERÇA E QUARTA | | |
| | | COLORAÇÃO + BRUSHING €38,50 | DEPILAÇÃO PERNAS + AXILAS + VIRILHAS €18 | VERNIZ GEL €10 |
| SALÃO · URBAN SPA Av Dr Lourenço Peixinho, Tel 234 385 797 www.isabelcastro.pt | | CAMPANHA VÁLIDA DURANTE TODO O MÊS DE JULHO 2019 | | |