

---

**Consumo de bebidas fermentadas ajuda a fortalecer a imunidade, um jeito fácil,  
prático e barato de combater a pandemia.<sup>1</sup>**

Humberto Duarte de Carvalho<sup>2</sup>  
Bruna ALMEIDA<sup>3</sup>  
Faculdade Laboro, DF

**RESUMO**

O trabalho tem como objetivo demonstrar de forma bastante simples que a introdução de duas bebidas na rotina alimentar pode impulsionar o Sistema Imunológico e assim ser bastante útil ao enfrentamento da pandemia do coronavírus. O kombucha e kefir, feitos a partir da fermentação de bactérias e leveduras vão aumentar a proliferação de bactérias denominadas probióticos no intestino, sendo esse o centro de imunidade do organismo humano.

**PALAVRAS-CHAVE:** kombucha; Kefir; Probiótico; Imunidade.

O polêmico mais real tema covid-19 tem assolado o país e alterado o dia-a-dia da população, e é nesse contexto em meio à pandemia que manter um estilo de vida saudável e seguir as recomendações de prevenções são estratégias que amenizam os riscos de contaminação ou seus efeitos caso contaminado. Neste sentido há outras medidas que devem ser tomadas e uma delas é o uso das bebidas fermentadas como o kombucha e kefir, essas bebidas podem ser produzida em casa através do processo de fermentação caseiro a um custo muito baixo e de simples manejo. Os benefícios a saúde são inúmeros, em especial o estímulo ao sistema imune. Os microrganismo desenvolvidos durante o processo de fermentação, são conhecidos e aprovados pela comunidade científica e mencionados em diversos estudos atestando a eficiência na melhoria da imunidade do corpo. (Agência de notícia CONFAP, 2020)

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizado no dia 15 de agosto de 2020

<sup>2</sup> Aluno da pós de Nutrição Clínica Funcional e Esportiva Funcional, e-mail: humbertodc40@gmail.com

<sup>3</sup> Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

---

O Kefir é formado por uma mistura de bactérias e leveduras que interagem entre si ao ser colocado no leite normalmente de vaca, mas pode ser de outro animal ou vegetal como soja. Também existe a opção de ser cultivado em uma mistura de água com açúcar de preferência o mascavo para deixar a bebida mais nutritiva (Miguel, 2009). Seja qual for o processo, se manipulada de forma correta deve produzir bactérias, probióticos, micros organismos que vão promover um equilíbrio na microbiota intestinal. O kefir tem boa assimilação pelo corpo humano em todas as faixas etárias da vida, pela sua ação eficiente na produção de ácidos orgânicos, antibióticos e antimicrobianos, substâncias letais para diversos organismos patógenos que invadem o corpo humana diariamente. (Schwan, 2019).

O kombucha é uma bebida fermentada que tem como base chá verde, preto ou chá branco, açúcar e a cultura simbiótica de bactéria e leveduras (SCOBY). Com o chá já preparado e adoçado acrescenta-se o Scoby. O processo da fermentação leva entre 7 a 14 dias (Fu et al. 2014), após esse período a bebida pode ser consumida diretamente ou feito outros preparos com a utilização de frutas, sucos e especiarias que vão saborizar a bebida que é de alto valor biológico, de baixo custo, fácil preparo e com inúmeros benefícios para a saúde em especial por atuar diretamente na função gástricas e intestinal. (WN, et al, 2012).

Tanto o kefir como o kombucha são bebidas fermentadas e de baixo custo ao alcance de grande parte da população brasileira e com um enorme potencial de amenizar a crise pandêmica devido sua imunomodulação correlacionada a microbiota intestinal local onde a maior parte das células de anticorpos se desenvolvem. (Gonçalves, et al, 2016).

Estas bebidas são negligenciadas em muito dos casos por falta de conhecimento ou por acharem que é algo dispendioso de difícil manuseio, quando na verdade nem uma coisa nem outra, baixo custo e disciplina é o suficiente para manter o cultivo dessas bebidas probióticas.

Portanto, é possível concluir com base nas inúmeras pesquisas e trabalhos acadêmicos, que o indivíduo com uma imunidade alta é possível prevenir diversas patologias e/ou evitar maiores complicações associadas as moléstias que assola a população em especial nesse momento de pandemia.

## REFERÊNCIAS

AGÊNCIA DE NOTÍCIA CONFAP. Cientista baiana produz bebida fermentada que auxilia na imunidade. Disponível em: <<https://confap.org.br/news/cientista-baiana-produz-bebida-fermentada-que-auxilia-na-imunidade/>>. Acesso em: 10 ago. 2020.

Caili Fu; Fen Yan; Zeli Cao; Fanying Xie; Juan Lin. Atividades antioxidantes da kombucha preparada a partir de três substratos diferentes e mudanças no conteúdo de probióticos durante o armazenamento. Food Sci. Technol (Campinas) vol.34 no.1 Campinas Jan./Mar. 2014 Epub 25 de março de 2014

Goh, WN, Rosma A., Kaur, B., Fazilah, A., KarimA.A. e \* Rajeev Bhat - Fermentação do caldo de chá preto (Kombuchá): I. Efeitos da concentração de sacarose e do tempo de fermentação no rendimento de celulose microbiana. International Food Research Journal 19 (1): 109-117 (2012).

Gonçalves, Juliana Lauer et al. Bases do sistema imunológico associado à mucosa intestinal. ORIÁ, Reinaldo B et al. Fisiologia das secreções salivares e gastrointestianis. São Paulo: Edgard Blucher, p. 369-388, 2016.

Miguel, Maria Gabriela da Cruz Pedrozo. Identificação de microrganismos isolados de grãos de kefir de leite e de água de diferentes localidades. 2009. 71 f. Tese (Doutorado) - Curso de Microbiologia Agrícola, Universidade de Lavras, Minas Gerais., Minas Gerais, 2009.

SCHWAN, Rosane Freitas. Kombucha e Kefir são alimentos do século XXI: uma opinião. Biotechnology , v. 17, p. 322-327, 2019.