

RESUMO - CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE ALIMENTOS: CARACTERIZAÇÃO  
QUÍMICA, FÍSICO-QUÍMICA E DE COMPOSTOS FUNCIONAIS DE  
ALIMENTOS

**AMIDO RESISTENTE DA BANANA VERDE E SAÚDE INTESTINAL: UMA  
REVISÃO**

*Helen Gomes Bartele Souto (helen34.bartele@gmail.com)*

*Cleide Marcia Santana Santos (cleide@guarapari-es.com.br)*

*Icaro Cassa Alves (icaro.cassa@hotmail.com)*

*Luciane Alves Da Vitória Libardi (luciane.libardi@icloud.com)*

*Ariane Dias De Amorim (arianediasnut@gmail.com)*

**INTRODUÇÃO:** A biomassa da banana verde tem despertado interesse em estudos científicos que investigam benefícios no tratamento da constipação intestinal. Rica em amido resistente que é um tipo de carboidrato que não é digerido no intestino delgado, a biomassa atua como prebiótico, favorecendo o crescimento de bactérias benéficas no cólon auxiliando no trânsito intestinal. **OBJETIVO:** Avaliar os benefícios do consumo da banana verde quanto a sua influência na saúde intestinal. **METODOLOGIA:** Foram levantados 100 artigos e 10 forma selecionados de uma revisão de artigos científicos nas plataformas: Bireme, Pubmed, Google Acadêmico, Scielo por meio de descritores “Green Banana Biomass”, “Resistent Tarch”, “Intestinal Constipation”, “Digestive health” and “Prebiotics”. **RESULTADO:** De acordo com os artigos pesquisados a ingestão de AR evidenciaram a influência positiva a microbiota intestinal e promove proteção contra o câncer de cólon, diarreias e distúrbios intestinais

(Silva et al., 2021). Em um estudo específico que foi realizado com título de "Efeito da biomassa de banana verde na constipação intestinal de crianças e adolescentes com constipação funcional: um ensaio clínico randomizado". A pesquisa avaliou o impacto da biomassa de banana verde na constipação funcional em jovens, observando melhorias significativas na consistência das fezes e na frequência evacuatória. Os resultados sugerem que a inclusão da biomassa de banana verde na dieta pode ser uma intervenção eficaz para o manejo da constipação nessa população (Cassettari et al., 2019).

**CONCLUSÃO:** Por ser rica em fibras solúveis, insolúveis e oligossacarídeos, a biomassa possui propriedades funcionais que auxiliam na digestão, sendo útil no tratamento da constipação. Esses estudos sugerem que a incorporação da biomassa de banana verde na dieta pode ser uma estratégia eficaz e natural para o manejo da constipação, promovendo a saúde intestinal e reduzindo a necessidade de laxantes tradicionais. Portanto, sugere-se a realização de mais pesquisas sobre o tema, dada sua relevância para a saúde.

Palavras-chave: palavras chaves: banana verde; amido resistente; saúde intestinal; prebióticos.