

## LEITE MATERNO: UM ALIMENTO PROBIÓTICO

### ODS 3

Bruna Almeida Silva (Universidade de Taubaté)  
Gabriela Ricci Meneguetti (Universidade de Taubaté)  
Mariella Vieira Pereira Leão (Universidade de Taubaté)

Sabe-se que o leite materno é um alimento essencial ao recém-nascido até, pelo menos, seus 6 meses de vida. A autossuficiência do aleitamento exclusivo até essa idade se deve à oferta de nutrientes necessários para o desenvolvimento humano, como proteínas, lipídios e carboidratos complexos, além do fornecimento de bactérias comensais benéficas para a formação da microbiota normal. Esses microrganismos supracitados, quando presentes em quantidades adequadas, conferem benefícios à saúde do bebê. Os objetivos do seguinte trabalho são correlacionar a presença de microrganismos no leite materno e os benefícios por eles proporcionados, atribuindo características probióticas a esse alimento. Para isso, foram consultados estudos utilizando a base de dados National Library of Medicine (PubMED), nos idiomas inglês e português publicados entre 2006 e 2023, e o site oficial da Organização Mundial da Saúde. Como estratégia de busca, foram utilizadas as palavras-chave: leite materno/breast milk, probióticos/probiotics, bactérias/bacteria e microbiota/microbiota. Da busca inicial, foram encontrados 1.074 trabalhos, desses, 58 foram selecionados para compor o trabalho com base na relação estabelecida entre os benefícios e componentes do leite materno, presença de microrganismos nesse alimento e a importância que estes possuem na colonização de sítios no organismo do indivíduo, bem como na importância para a modulação do sistema imunológico. Observou-se que os gêneros de bactérias, *Lactobacillus* e *Bifidobacterium*, amplamente conhecidos como probióticos, são encontrados no leite materno, e que a composição do leite influencia suas presenças. A composição, por sua vez, pode ser influenciada pelo estilo de vida materno, incluindo a incidência de psicopatologias como depressão, ansiedade e estresse. Por fim, concluiu-se que, incontestavelmente, o leite materno pode ser considerado um alimento probiótico, com a vantagem do fácil acesso e nenhum custo, tornando-se a melhor alternativa para nutrir e promover a saúde do recém-nascido.

**Palavras-chave:** Aleitamento materno; probióticos; microbiota; trato gastrointestinal; sistema imunitário.