**Benefícios do Leite fermentado e probióticos.**

Os leites fermentados são produtos adicionados ou não de outras substâncias alimentícias obtidos por coagulação e diminuição do pH do leite, ou leite reconstituído, adicionados ou não de outros produtos lácteos, por fermentação láctica mediante ação de cultivos de micro-organismos específicos, os quais devem ser viáveis, ativos e abundantes no produto final durante o prazo de validade. Segundo a legislação brasileira (Anvisa) podem ser considerados alimentos com probióticos ou com alegação de probiótico os que apresentarem Lactobacillusacidophilus, Lactobacillus casei shirota, Lactobacillus casei variedade rhammosus, Lactobacillus casei variedade defensis, Lactobacillusparacasei, Lactococcuslactis, Bifidobacterimbifidum, Bifidobacteriumanimallis (incluindo a subespécie B. lactis), Bifidobacteriumlongum, Enterococcusfaecium em concentrações mínimas de 108 a 109 UFC de micro-organismos probióticos por porção do produto. Este estudo baseou-se em uma pesquisa bibliográfica e de campo, com caráter exploratório descritivo, buscando identificar bibliograficamente produtos derivados de leite bem como avaliar a frequência de consumo entre a população da Região da Campanha. Para a caracterização da população entrevistada foi utilizado um breve questionário, com perguntas fechadas abrangendo: idade, gênero, escolaridade. A frequência de consumo alimentar de produtos derivados de leite foi avaliada através de um questionário de frequência aplicado a 180 indivíduos. Os resultados foram avaliados por meio de análise descritiva simples, com frequência em % utilizando o programa estatístico Epianálise. Observou-se pela revisão bibliográfica que o consumo regular de alimentos probióticos como o leite fermentado ajuda o funcionamento intestinal e ainda fortalece o sistema imune, ajudando a prevenir doenças. Os leites fermentados são considerados alimentos funcionais por favorecerem a saúde do consumidor devido à presença de bactérias láticas e, por vezes, de culturas probióticas que produzem metabólitos durante o processo de fermentação. A população estudada 60,6% (n=109) eram do gênero feminino e 39,4% (n=71) masculino. Em relação à idade 37,8% (n=68) tinham menos que 25 anos, 41,1% (n=74) tinham entre 25 a 50 anos e 21,1% (n=38) mais de 50 anos. O consumo de leite fermentado foi referido por apenas 3,9% (n=7), destes todos pertenciam ao gênero feminino. Conclui-se que os probióticos quando consumidos regularmente, melhoram o trânsito intestinal, sendo especialmente indicados em casos de prisão de ventre e diarréia causadas pelo uso de antibióticos. Salienta-se a necessidade de maior divulgação dos benefícios do consumo de leite fermentado com probióticos.

**Palavras-chave:** leite fermentado; probióticos; nutrição.