



FIGURA 1. Kombucha. Foto: Klara Avsenik.

Efeitos benéficos da bebida probiótica kombucha

Sofia Ferreira ^a

Lígia Salgueiro ^{a, b}

^a Universidade de Coimbra, Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra, Pólo das Ciências da Saúde, Azinhaga de Santa Comba, Coimbra, Portugal

^b Centro de Investigação em Engenharia dos Processos Químicos e dos Produtos da Floresta, Universidade de Coimbra, Rua Sílvio Lima, Coimbra, Portugal

Endereço para correspondência:

Lígia Salgueiro

Faculdade de Farmácia
Pólo das Ciências da Saúde
Azinhaga de Santa Comba
3000-548 Coimbra, Portugal
Email: ligia@ff.uc.pt

Resumo

A kombucha ou kombuchá é uma bebida probiótica de origem asiática, levemente alcoólica e efervescente, adocicada, e fermentada por um consórcio de bactérias e leveduras (SCOBY, *Symbiotic Culture of Bacteria and Yeast*), preferencialmente a partir da infusão das folhas da *Camellia sinensis*. Vista por muitos como um refrigerante natural, a kombucha demonstrou ser um produto que dá resposta não só à crescente procura de estilos de vida mais saudáveis, mas também à emergente moda dos alimentos funcionais e fermentados. O seu consumo tem sido associado a uma grande variedade de efeitos benéficos para a saúde, desde efeitos imunoestimulantes, antioxidantes, antimicrobianos, hepatoprotetores, anticancerígenos, entre outros. Ainda que estas potencialidades não estejam devidamente confirmadas por evidência clínica, os resultados experimentais *in vitro* fomentam a sua introdução no regime alimentar, com o objetivo de atrasar ou até mesmo reverter alguns estados patológicos e conseqüentemente promover a saúde e o bem-estar geral do indivíduo. Neste contexto, o presente artigo objetivou revisar os principais constituintes químicos e biológicos da kombucha, as suas potencialidades preventivas e terapêuticas, e ainda alguns riscos associados à produção inadequada e ao consumo excessivo do chá fermentado.

Palavras chave

Kombucha, chá, *Camellia sinensis*, SCOBY, composição, bioatividade, segurança.

Efectos beneficiosos de la bebida probiótica kombucha

Resumen

La kombucha o kombuchá es una bebida probiótica de origen asiático, ligeramente alcohólica y efervescente, endulzada, obtenida por la fermentación, generalmente de la infusión de hoja de té (*Camellia sinensis*) por un consorcio de bacterias y levaduras (SCOBY, *Symbiotic Culture of Bacteria and Yeast*).

Visto por muchos como un refresco natural, la kombucha ha demostrado ser un producto que responde no solo a la creciente demanda de estilos de vida más saludables, sino también a la tendencia emergente de alimentos funcionales y fermentados. Su consumo se ha asociado con una amplia gama de efectos beneficiosos para la salud, como inmunoestimulantes, antioxidantes, antimicrobianos, hepatoprotectores y anticancerígenos, entre otros. Aunque estas potencialidades no están clínicamente confirmadas, los resultados experimentales *in vitro* sugieren que su introducción en la dieta podría ser útil para prevenir o tratar algunos estados patológicos y promover la salud y el bienestar general del individuo. En este contexto, el presente artículo tiene como objetivo revisar los principales componentes químicos y biológicos de la kombucha, sus potenciales efectos preventivos y terapéuticos, así como los riesgos asociados con una producción inadecuada o un consumo excesivo.

Palabras clave

Kombucha, té, *Camellia sinensis*, SCOBY, composición, bioactividad, seguridad.

Beneficial effects of the probiotic drink kombucha

Abstract

Kombucha is an asian-origin probiotic drink, slightly alcoholic and effervescent, sweetened, and fermented by a consortium of bacteria and yeast (SCOBY, *Symbiotic Culture of Bacteria and Yeast*), preferably produced from the infusion of leaves of the *Camellia sinensis*.

Seen by many as a natural soda, kombucha has proven to be a product that responds not only to the growing demand for healthier lifestyles, but also to the emerging trend of functional and fermented foods. The consumption of this beverage has been associated with a wide variety of beneficial health effects, such as immunostimulant effects, antioxidant, antimicrobial, hepatoprotector, anticancer, among others. Although these potentialities are not clinically confirmed, *in vitro* experimental results suggest that its introduction into the diet could help in the prevention or treatment of some pathological states, as well as in promoting the human health and general well-being. Within this context, this article aims to review the main chemical and biological constituents of kombucha, its preventive and therapeutic potentials, and also the risks associated with an inadequate production or an excessive consumption.

Key words

Kombucha, tea, *Camellia sinensis*, SCOBY, composition, bioactivity, safety.