

KEFIR COMO UM ALIMENTO FUNCIONAL: ANCESTRALIDADE, TRADIÇÃO E SAÚDE

Maria Eduarda Marques Soutelino^{1*}; Bianca Cristina Rocha de Oliveira¹; Maria Barbatho Goulart¹; Eliane Teixeira Mársico¹; Erick de Almeida Esmerino¹; Adriana Cristina de Oliveira Silva¹

¹Universidade Federal Fluminense (UFF)

*Contato/e-mail: mariaems@id.uff.br



O kefir, bebida fermentada com benefícios à saúde, apresenta história rica em tradições e grande potencial no mercado de produtos lácteos funcionais. Investimentos em divulgação e marketing podem ampliar seu consumo e consolidá-lo globalmente.

INTRODUÇÃO

Denomina-se kefir ou kefir de leite, o produto fermentado pela adição direta de grãos de kefir ao leite. Os grãos de kefir são compostos de polissacarídeos (kefiran) e uma microbiota complexa e simbiótica formada principalmente por bactérias do ácido láctico (LAB), bactérias do ácido acético e leveduras. Comercialmente, o kefir é produzido a partir de culturas iniciadoras semelhantes à sua composição tradicional.

A presença de ácidos orgânicos, como ácido fórmico, propiônico, succínico e láctico, juntamente com compostos voláteis como acetaldeído, diacetil, acetona e etanol, conferem ao kefir seu sabor e aroma característicos. Esse produto geralmente apresenta uma textura viscosa, leve efervescência e um baixo teor alcoólico (cerca de 0,08–2,0%). O sabor único e levemente fermentado, aliado a uma sensação espumosa na boca, é resultado da ação fermentativa, proteolítica e lipolítica dos microrganismos presentes (GIUSEPPE et al., 2020).

A popularização dos produtos probióticos e o crescente conhecimento sobre seus benefícios à saúde têm impulsionado o lançamento global de produtos à base de kefir, cujo mercado apresenta uma previsão de crescimento anual de 6,4% entre 2018 e 2028 (INNOVA MARKET INSIGHTS, 2017).

Kefir: ancestralidade, tradição e saúde



A fermentação é um dos processos mais antigos de produção de alimentos, sendo um dos primeiros métodos utilizados pelo ser humano para transformar ingredientes. Assim como o iogurte e outros leites fermentados, sugere-se que a origem do kefir remeta às montanhas do norte do Cáucaso, entre a Europa Oriental e a Ásia Ocidental. Em sua etiologia, "kefir" deriva da palavra turca *keyif*, que significa "sentimento bom". Esse produto também é conhecido como *kefyr*, *kephir*, *kefer*, *kepi*, *kiaphur*, *knapon* e *kipi*. Segundo uma tradição rica em misticismos, os grãos de kefir foram um presente "divino" oferecido ao povo muçulmano pelo profeta Maomé, durante sua passagem no deserto da Arábia, rumo a Israel. Acredita-se que esses povos descobriram o kefir ao transportar o leite em bolsas de couro, dando origem a uma bebida ácida e gaseificada.

Além disso, interpretações bíblicas já relacionaram o kefir ao "maná" descrito no livro do Êxodo, um alimento divino concedido ao povo israelense, visto que ambos apresentam características semelhantes, como cor branca e textura de flocos e pérolas (SANTOS, et al., 2013).

Nos dias atuais, apesar do consumo de kefir ainda ser limitado em algumas regiões do mundo, ele é amplamente consumido na Ásia e Europa, seja na sua forma comercial ou artesanal. Em 2021, o *Institute of Food Technologists* destacou o kefir como uma das 9 tendências alimentares globais (IFT, 2021). Sua aplicação inclui principalmente a preparação de bebidas caseiras, por meio da inoculação direta dos grãos no leite (geralmente compartilhados entre amigos e familiares) e a utilização como ingrediente base no processamento de diversos produtos na indústria, como queijos e bebidas lácteas. Além disso, o kefir tem se demonstrado uma base versátil para a adição de ingredientes ricos em compostos bioativos, como sucos de fruta, extratos vegetais e óleos essenciais, atendendo à crescente demanda por alimentos mais saudáveis.

Propriedades funcionais do Kefir

Na literatura, há inúmeros relatos das diversas propriedades funcionais e nutracêuticas do kefir. Um estudo de 2021 realizado por Azizi e colaboradores (2021) reuniu os principais benefícios à saúde do seu consumo, que incluem controle da hipertensão, diabetes e hipercolesterolemia, redução da incidência de osteoporose e úlceras gástricas, além de ação anti-inflamatória, antibacteriana, antioxidante e anticancerígena. A figura 1 apresenta os principais benefícios à saúde do consumo de kefir.



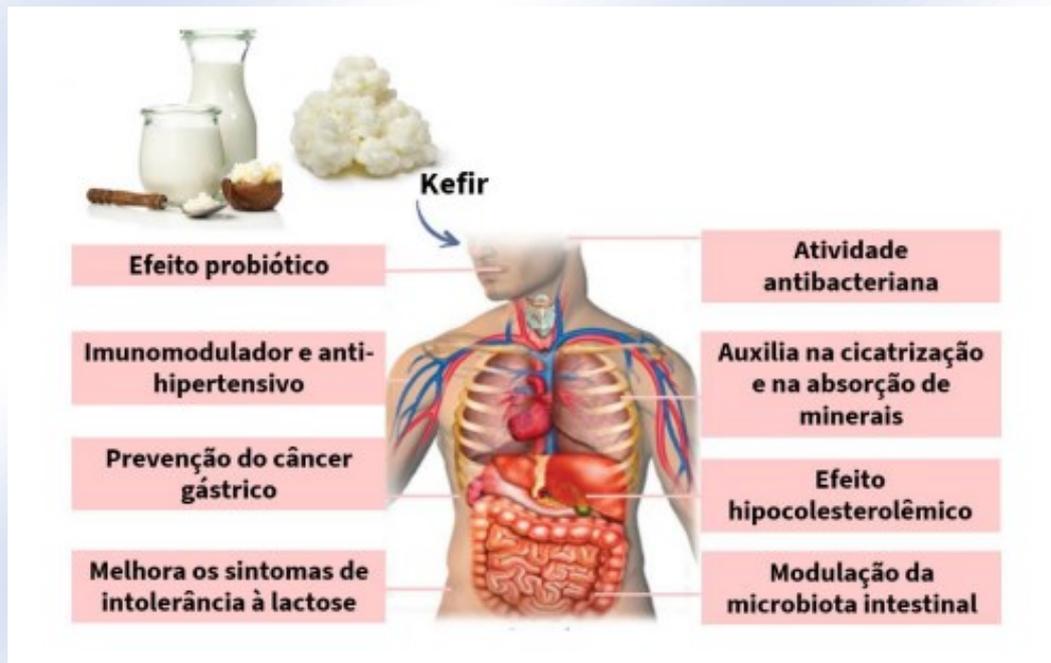


Figura 1. Principais benefícios à saúde do consumo de kefir.

CONCLUSÕES E PERSPECTIVAS

O kefir, uma bebida com origens antigas e rica em tradições, continua a ser valorizado por sua história e por seus benefícios à saúde. Seu mercado apresenta grande potencial de crescimento nos próximos anos, especialmente com o avanço de novas técnicas de processamento e inclusão de ingredientes funcionais. Superar desafios técnicos e melhorar a percepção dos consumidores sobre esse produto cria novas oportunidades para pesquisa e inovação no setor de produtos lácteos funcionais.

Além disso, análises detalhadas da composição microbiológica do kefir e sua produção de metabólitos são essenciais para compreender seus benefícios à saúde. A metabolômica, enquanto ferramenta de pesquisa, pode ser uma alternativa valiosa para esse fim. Por fim, investir em divulgação e marketing, com uma linguagem acessível e o uso de mídias sociais, pode contribuir significativamente para o aumento do consumo de kefir, consolidando-o como uma tendência global.

REFERÊNCIAS

Azizi N.F., Kumar M.R., Yeap, S.K., Abdullah, J.O., Khalid, M., Omar, A.R., & Alitheen, N.B. Kefir and its biological activities. **Foods**, v. 10, n. 6, p. 1210, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/foods10061210>. Acesso em: 1 abr. 2025

Giuseppe, S., Francesca, B., Stefania, P., et al. Proteomic characterization of kefir milk by two-dimensional electrophoresis followed by mass spectrometry. **Journal of Mass Spectrometry**, v. 55, n. 11, p. e4635, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/jms.4635>. Acesso em: 1 abr. 2025.

INSTITUTE OF FOOD TECHNOLOGISTS (IFT). 9 food trends to watch for in 2021. Institute of Food Technologists, 2021. Disponível em: <https://www.ift.org/news-and-publications/blog/2021/2021-food-tech-predictions>. Acesso em: 12 mar. 2024. INNOVA MARKET INSIGHTS. 2017. Disponível em: <https://www.innovamarketinsights.com>.

SANTOS, F. L. (Org.). Kefir: produção artesanal e desenvolvimento de produtos. 1. ed. Cruz das Almas: Editora da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (EDUFRB), 2013. 64 p.

