

# Nutri News

• Informativo Semanal NutriFam • Alimentos Enriquecidos com carinho •

## Alimentos Funcionais

### O que são alimentos funcionais?

Alimento funcional é aquele alimento ou ingrediente que, além das funções nutricionais básicas, quando consumido como parte da dieta usual, produz efeitos metabólicos e/ou fisiológicos e/ou efeitos benéficos à saúde, devendo ser seguro para consumo sem supervisão médica. A eficácia e segurança desses alimentos deve ser assegurada por estudos científicos.

O conhecimento da relação da alimentação com o bem-estar físico e o pleno desenvolvimento mental e emocional já existia desde os tempos antigos. Infelizmente, foram episódios de doenças e epidemias que revelaram a importância de uma dieta completa, diversificada e harmônica.

Atualmente, as doenças crônicas representam a principal causa de mortalidade e incapacidade no mundo inteiro, principalmente doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, câncer e doenças respiratórias. Gradativamente, o problema afeta as populações dos países desenvolvidos e em desenvolvimento. Isso é reflexo das grandes mudanças que vêm ocorrendo no estilo de vida das pessoas no mundo, sobretudo nos hábitos alimentares e nos níveis de atividade física. A nova rotina adotada pelas pessoas é fruto dos processos de

industrialização, urbanização, desenvolvimento econômico e crescente globalização do mercado de alimentos.

É cientificamente comprovado que a mudança nos hábitos alimentares e nos padrões dos níveis de atividade física pode influenciar fortemente vários fatores de risco na população, como obesidade, hipertensão arterial, hipercolesterolemia, alteração nos níveis de glicose sanguínea, entre outros.

O que se percebe é que a dieta consumida está produzindo uma série de desequilíbrios nutricionais: consumo excessivo de gorduras saturadas e trans, alta ingestão de sal, consumo excessivo de calorias, diminuição da ingestão de alimentos ricos em fibras, elevado consumo de açúcares e deficiência seletiva de algumas vitaminas e minerais, conjuntamente com o excesso de consumo de bebidas, principalmente bebidas alcoólicas.

A alimentação rica em frutas e verduras é essencial, assim como a prática de atividades físicas diárias são fundamentais para a saúde, pois ambos os fatores podem controlar e reduzir a pressão arterial, diminuir o percentual de gordura e melhorar o metabolismo da glicose, entre muitos outros benefícios.

As frutas e verduras são essenciais para uma alimentação saudável. Estudos afirmam que estes alimentos podem ajudar a

prevenir patologias importantes, como as doenças cardiovasculares e certos tipos de câncer, principalmente do trato diges-

tivo. Diversos mecanismos podem mediar esses efeitos protetores.

Na tabela abaixo, estão descritos alguns exemplos de compostos presentes nos alimentos funcionais e seus respectivos benefícios à saúde. **Podemos encontrar ômega-3 e ômega-6 em diversas fontes naturais, como por exemplo:**

Peixes como atum, anchova, carpa, arenque, salmão e sardinha, Frutos do Mar, Óleo de canola;

**Fontes de ômega 6, podemos citar:**

Sementes oleaginosas, Óleo de milho, girassol e soja;

Compostos	Ações no organismo	Fontes alimentares
Licopeno	Antioxidante relacionado à diminuição do risco de câncer de próstata	Tomate, goiaba, pimentão vermelho
Betacaroteno	Antioxidante que diminui o risco de câncer e de doenças cardiovasculares	Cenoura, abóbora, espinafre, couve, manga, mamão
Flavonóides	Antioxidantes que diminuem o risco de câncer e de doenças cardiovasculares	Vinho tinto, suco natural de uva
Isoflavonas	Redução dos níveis de colesterol sanguíneo e do risco de doenças cardiovasculares	Soja
Fibras	Redução do risco ao câncer de intestino e dos níveis de colesterol sanguíneo	Frutas, legumes, verduras e cereais integrais
Ácido graxo ômega-3	Redução dos níveis de colesterol sanguíneo e do risco de doenças cardiovasculares	Peixes, óleos de peixes
Pró-bióticos	Ajudam no equilíbrio da flora intestinal e inibem o crescimento de microorganismos patogênicos	Iogurtes, leite fermentado

Precisamos ter em mente que a alimentação normal deve ser quantitativamente suficiente, qualitativamente completa, além de harmoniosa em seus

componentes e adequada à sua finalidade e ao organismo a que se destina, para que se possa obter saúde e conseqüentemente qualidade de vida.