



O que são alimentos funcionais e como eles podem ajudar sua saúde? Linhaça, nozes, peixes, casca de uva, cebola, soja, amendoim, frutas frescas e hortaliças. O que essa seqüência de alimentos tem em comum? Todos eles são portadores de propriedades funcionais, ou seja, carregam diferentes substâncias bioativas que auxiliam na prevenção ou no tratamento de diversas doenças, além de colaborarem com a promoção da saúde, mantendo as funções normais do organismo. A tabela abaixo ilustra alguns exemplos de compostos presentes em certos alimentos e seus respectivos benefícios a quem os ingere:

Ácidos Graxos

Ômega 3 e 6 Óleo de canola, linhaça, nozes e peixes de águas frias e com alto teor de gordura, como salmão e sardinha

Aumentam a capacidade de defesa do organismo e auxiliam no controle hormonal do estrógeno

Bioflavonóides

des

Frutas

frescas e hortaliças

Possuem atividade antioxidante

Isoflavonas

Soja, amendoim e outras leguminosas Diminuem a concentração de enzimas que podem causar câncer

Licopeno

Tomate e melancia Protegem contra o câncer, além de auxiliarem o sistema imunológico Quercetina

Casca de uva, vinho tinto e branco e cebola Inibem a mutação celular e a formação de coágulos, inflamações e substâncias cancerígenas

Segundo a nutricionista Raquel Zandonadi o termo “alimento funcional” foi utilizado inicialmente no Japão em meados da década de 1980 para tratar de alimentos que além de satisfazerem às necessidades nutricionais básicas desempenhavam efeitos fisiológicos benéficos a quem os ingeria. Apesar de ser uma expressão comumente utilizada e aceita, até hoje não existe uma definição consensual sobre ela em todo o mundo.

“No Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) prefere falar de alimentos ou ingredientes com propriedades funcionais ou de saúde, fazendo referência àqueles que atuam no crescimento, desenvolvimento, manutenção e em outras funções do organismo humano”, explica Zandonadi que é doutora pela Universidade de Brasília e coordenadora de Nutrição do Centro Universitário Unieuro, da capital federal. Outra determinação imposta pela legislação brasileira é que eles devem ser seguros para o consumo sem supervisão médica.

Além de serem encontradas naturalmente nos alimentos, as propriedades funcionais podem ser adicionadas artificialmente a eles por meio de processos industriais. Esse é o caso dos biscoitos vitaminados, cereais matinais ricos em fibras, leites enriquecidos com minerais ou ômega-3 etc.

No entanto, Zandonadi alerta que é sempre preferível optar por uma alimentação natural. “Tais produtos enriquecidos - além de trazerem substâncias prejudiciais à saúde como corantes, conservantes e aditivos - costumam apresentar concentrações baixas dos componentes funcionais, sendo necessário o consumo de uma grande quantidade deles para a obtenção do efeito positivo sugerido” afirma a nutricionista.

Fonte: Renata Zandonadi / CRN-1: 2781