

Empresa Júnior de Consultoria em Nutrição

Jornal Eletrônico nº5



Matéria da Capa:
Alimentos Funcionais

Junho 2008

NESTA EDIÇÃO

Matéria de Capa: Alimentos Funcionais.....	3
XVI ESEJ.....	7
Nossos Projetos/Novas propostas.....	8
Destaque do mês Abril.....	9
Eventos.....	10

Participe você também!

Dúvidas, críticas e sugestões – enviem um e-mail para projetos@nutrijr.ufsc.br

UFSC - Campus Trindade / CCS 3º andar
CEP 88040-900 - Trindade - Florianópolis - SC
www.nutrijr.ufsc.br - Fone: (48) 3721- 5123

Alimentos Funcionais

por Alyne L. Cardoso e Gabriela G. de Oliveira

Alimentos funcionais são alimentos ou ingredientes que, produzem efeitos metabólicos e/ou fisiológicos e/ou efeitos benéficos à saúde, além de suas funções nutricionais básicas. Este efeito ocorre em sua maioria quando estes são consumidos como parte de uma dieta usual, sendo seguro seu consumo com estes objetivos geralmente sem necessidade de supervisão médica como no caso de um medicamento. Lembrando que estes preceitos são válidos quando a eficácia e segurança desses alimentos já foram asseguradas por estudos científicos.

Os alimentos funcionais se caracterizam por oferecer vários benefícios à saúde, além do valor nutritivo inerente à sua composição química, podendo desempenhar um papel potencialmente benéfico na redução do risco de doenças crônicas degenerativas (NEUMANN, et al., 2000; TAIPINA, et al., 2002).

A importância para a saúde do uso destes alimentos verifica-se no Brasil pelo fato de que os brasileiros enfrentam um avanço das doenças crônicas degenerativas por conta de um estilo de vida desequilibrado que envolve maus hábitos alimentares e sedentarismo. E o consumo regular desses alimentos pode ser uma alternativa para conter o avanço dessas doenças e fazer com que as pessoas se conscientizem que a alimentação tem um papel fundamental sobre a saúde delas.

Historicamente, a utilização de certos alimentos na redução do risco de doenças é considerada a milhares de anos. Hipócrates há cerca de 2500 anos atrás já pregava isso em uma de suas célebres frases que dizia algo do tipo: "faça do alimento o seu

medicamento". No entanto, somente no final deste último século, na década de 90, é que começou haver um interesse renovado por esse assunto, e foi quando o termo "alimento funcional" passou a ser adotado. As pesquisas se intensificaram e o conceito de alimento funcional tornou-se mais conhecido do público leigo e também de pesquisadores que até então não estavam envolvidos com estudos nessa área.

O Japão foi o pioneiro na produção e comercialização de alimentos funcionais. Conhecidos como FOSHU, "Foods for Specified Health Use", os funcionais japoneses sustentam um selo de aprovação do Ministério da Saúde e Bem Estar. A lei japonesa foi elaborada em junho de 1997, mas não é a única atualmente. Hoje, vários países contam com uma legislação específica. No Brasil, as regras foram instituídas a partir de 1999.

A FDA (Food and Drug Administration) regula os alimentos funcionais baseada no uso que se pretende dar ao produto, na descrição presente nos rótulos ou nos ingredientes do produto. A partir destes critérios, a FDA classificou os alimentos funcionais em cinco categorias: alimento, suplementos alimentares, alimento para usos dietéticos especiais, alimento-medicamento ou droga (NOONAN & NOONAN, 2004).

No Brasil, a indústria deve seguir a legislação do Ministério da Saúde. A Agência Nacional de Vigilância Sanitária estabelece normas e procedimentos para registro de alimentos e/ou ingredientes funcionais. Para se obter o registro de um alimento com alegação de propriedades funcionais e/ou de saúde, deve ser formulado um relatório técnico científico bastante detalhado, comprovando os benefícios e a segurança de uso do alimento.

A maior atenção que tem sido dada a este tipo de informação ocorre pelo fato dos consumidores



estarem cada vez mais conscientes da ligação entre saúde e nutrição, ou seja: a preferência à prevenção e não à cura de doenças.

Os consumidores hoje melhor visualizam a diminuição de gastos médicos, o envelhecimento com saúde, qualidade de vida, além de neutralização de danos causados pelo meio ambiente em geral. As evidências científicas sobre a eficiência dos alimentos funcionais estão cada vez mais crescentes, e isso também traz segurança para o consumidor.

O mercado de alimentos funcionais tem crescido muito nos últimos anos e em 2000, no

mundo todo, apresentava um potencial de vendas de cerca de US\$ 70 bilhões/ano (Alimentos & Tecnologia, n.87, 2000). O conceito de alimento funcional surgiu no Japão nos anos 80 e hoje nesse país, já existem cerca de 200 tipos diferentes de alimentos funcionais. Além do mercado Japonês, o de países europeus e o norte americano a cada dia apresentam novidades nesse segmento. No Brasil, embora o mercado esteja em crescimento, ainda é tímido, ocupando uma posição defasada em relação a países como Japão, EUA e Europeus.

Consumo de Alimentos Funcionais:

- É necessário que o consumo destes alimentos seja regular a fim de que seus benefícios sejam alcançados. A indicação fica no maior uso de vegetais, frutas, cereais integrais na alimentação regular, já que grande parte dos componentes ativos estudados se encontra nesses alimentos. Outra dica é substituir em parte o consumo de carne de vaca, embutidos e outros produtos à base de carne vermelha por soja e derivados (especialmente carne de soja e isolados protéicos de soja) ou peixes ricos em ômega 3.
- O consumidor deve também estar atento e procurar saber se o alimento que está comprando (referimo-nos àqueles processados pela indústria) teve sua eficácia avaliada por pesquisas sérias.
- Para que os resultados sejam eficazes, é importante que o consumidor siga as instruções na rotulagem, utilizando o produto da forma recomendada pelo seu fabricante.
- Além disso, é importante que todos saibam que esses alimentos somente funcionam quando fazem parte de uma dieta equilibrada, balanceada. Isto quer dizer que se a pessoa estiver utilizando um alimento para o controle do colesterol, ela somente terá resultados positivos, se a ingestão deste estiver associada a uma dieta pobre em gordura saturada e colesterol.
- O risco que existe na ingestão deste tipo de alimento restringe-se somente em não obter os resultados esperados, já que esses alimentos não possuem contra indicação.

Abaixo, um quadro com os principais compostos funcionais investigados pela ciência:

Isoflavonas	Ação estrogênica (reduz sintomas menopausa) e anti-câncer	Soja e derivados
Proteínas de soja	Redução dos níveis de colesterol	Soja e derivados
Ácidos graxos ômega-3 (EPA e DHA)	Redução do LDL - colesterol; ação antiinflamatória. Indispensável para o desenvolvimento do cérebro e retina de recém nascidos	Peixes marinhos como sardinha, salmão, atum, anchova, arenque, etc
Ácido a - linolênico	Estimula o sistema imunológico e tem ação antiinflamatória	Óleos de linhaça, colza, soja; nozes e amêndoas
Catequinas	Reduzem a incidência de certos tipos de câncer, reduzem o colesterol e estimulam o sistema imunológico.	Chá verde, cerejas, amoras, framboesas, mirtilo, uva roxa, vinho tinto
Licopeno	Antioxidante, reduz níveis de colesterol e o risco de certos tipos de câncer como de próstata	Tomate e derivados, goiaba vermelha, pimentão vermelho, melancia
Luteína e Zeaxantina	Antioxidantes; protegem contra degeneração macular	Folhas verdes (luteína) Pequi e milho (zeaxantina)
Indóis e Isotiocianatos	Indutores de enzimas protetoras contra o câncer, principalmente de mama	Couve flor, repolho, brócolis, couve de bruxelas, rabanete, mostarda
Flavonóides	Atividade anti-câncer, vasodilatadora, antiinflamatória e antioxidante	Soja, frutas cítricas, tomate, pimentão, alcachofra, cereja
Fibras solúveis e insolúveis	Reduz risco de câncer de cólon, melhora funcionamento intestinal. As solúveis podem ajudar no controle da glicemia e no tratamento da obesidade, pois dão maior saciedade.	Cereais integrais como aveia, centeio, cevada, farelo de trigo, etc, leguminosas como soja, feijão, ervilha, etc, hortaliças com talos e frutas com casca
Prebióticos - frutooligosacarídeos, inulina	Ativam a microflora intestinal, favorecendo o bom funcionamento do intestino	Extraídos de vegetais como raiz de chicória e batata yacon
Sulfetos alílicos (alil sulfetos)	Reduzem colesterol, pressão sanguínea, melhoram o sistema imunológico e reduzem risco de câncer gástrico	Alho e cebola
Lignanas	Inibição de tumores hormônio-dependentes	Lineça, noz moscada

Tanino	Antioxidante, anti-séptico, vaso-constritor	Maçã, sorgo, manjeriço, manjerona, sálvia, uva, caju, soja, etc
Estanois e esteróis vegetais	Reduzem risco de doenças cardiovasculares	Extraídos de óleos vegetais como soja e de madeiras
Probióticos - Bífidobactérias e Lactobacilos	Favorecem as funções gastrointestinais, reduzindo o risco de constipação e câncer de cólon	Leites fermentados, iogurtes e outros produtos lácteos fermentados

Fonte: Sociedade Brasileira de Alimentos Funcionais.

Conteúdo escrito por Alyne Lizane Cardoso e Gabriela Gelbcke de Oliveira, baseado na entrevista dada pela Dra. Jocelyne Mastrodi Salgado - Profa. Titular de Nutrição - ESALQ/USP e presidente da Soc. Bras. de Alimentos Funcionais ao site oficial da Soc. Brasileira de Alimentos Funcionais; e na publicação da revista eletrônica de farmácia da Universidade de Passo Fundo.

Referências:

- SALGADO, Dra. Jocelyne Mastrodi. Alimentos Funcionais. **Sociedade Brasileira de Alimentos Funcionais**. Entrevista concedida ao site oficial da organização.
- Alimentos Funcionais. **Sociedade Brasileira de Alimentos Funcionais – SBAF: ALIMENTOS FUNCIONAIS E NUTRACÊUTICOS: DEFINIÇÕES, LEGISLAÇÃO E BENEFÍCIOS À SAÚDE**. Escrito por: Fernanda P. Moraes & Luciane M. Colla.