

# ALIMENTOS FUNCIONAIS E NUTRACÊUTICOS

## DEFINIÇÕES

▣ **Alimentos funcionais:** caracterizam-se 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 (Diabetes, hipertensão, câncer, etc.).



▣ **Nutraceutico:** alimento ou parte de um alimento que proporciona benefícios médicos e de saúde, incluindo a prevenção e/ou tratamento da doença. Tais produtos podem abranger desde os nutrientes isolados, suplementos dietéticos na forma de cápsulas e dietas até os produtos benéficamente projetados, produtos herbais e alimentos processados tais como cereais, sopas e bebidas.

## CONSIDERAÇÕES SOBRE O 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.
- ✓ Em relação a alguns alimentos/compostos funcionais já existem recomendações de quantidade a ser ingerida, como:

Alimento	Recomendação	Efeito
<b>Fibra alimentar total</b>	Para adultos, 20-30g/dia, sendo 6g de fibra solúvel.	Redução do colesterol.
<b>Fitoesteróis</b>	3-4g/dia	Reduz em torno de 10-15% do LDL-Colesterol (RUIM).
<b>Soja</b>	Proteína de soja, 25g/dia .	Pode reduzir o LDL-Colesterol (RUIM) em torno de 6%.

Fonte: Sociedade Brasileira de Cardiologia, 2007.



**Principais compostos funcionais estudados, fonte e alegação de propriedade funcional.**

<b>Composto</b>	<b>Fonte</b>	<b>Alegação de Propriedade</b>
<b>Isoflavona</b>	Soja e derivados.	Reduz sintomas da menopausa e ação anti-câncer.
<b>Proteínas da Soja</b>	Soja e derivados.	Redução dos níveis de colesterol
<b>Ácidos graxos ômega-3</b>	Sardinha, salmão, atum, anchova e arenque.	Redução do colesterol ruim, ação anti-inflamatória e desenvolvimento de cérebro e retina de recém nascidos.
<b>Ácidos graxos ômega-6</b>	Linhaça, soja, nozes e amêndoas.	Estimula o sistema imunológico e tem ação anti-inflamatória.
<b>Catequinas</b>	Chá verde, cerejas, amoras, framboesas, uva roxa e vinho tinto.	Reduz incidência de certos tipos de câncer, reduz o colesterol e estimula o sistema imunológico.
<b>Licopeno</b>	Tomate e derivados, goiaba vermelha, pimentão vermelho e melancia.	Antioxidante, reduz o colesterol e o risco de certos tipos de câncer, como o de próstata.
<b>Luteína e Zeaxantina</b>	Folhas verdes (luteína), pequi e milho (zeaxantina).	Antioxidante e proteção contra degeneração macular e catarata.
<b>Indóis e Isotiocianatos</b>	Couve flor, repolho, brócolis, couve de Bruxelas, rabanete e mostarda.	Indutoras de enzimas protetoras contra o câncer, principalmente o de mama.
<b>Flavonóides</b>	Soja, frutas cítricas, tomate, pimentão, alcachofra e cereja.	Atividade anti-câncer, antioxidante, anti-inflamatória e vasodilatadora.
<b>Fibras solúveis e insolúveis</b>	Cereais integrais, leguminosas (feijão, soja, ervilha, etc.), hortaliças com talos e frutas com casca.	Reduz risco de câncer de cólon, melhora funcionamento intestinal. As solúveis também ajudam no controle da glicemia e no tratamento da obesidade, pois dá maior saciedade.
<b>Prebióticos – frutooligosacarídeos e inulina</b>	Extraídos de vegetais como chicória e batata Yacon.	Ativam a microflora intestinal, favorecendo o bom funcionamento do intestino.
<b>Sulfetos alílicos</b>	Alho e cebola	Reduzem o colesterol e a pressão sanguínea, melhoram o sistema imunológico e reduzem risco de câncer gástrico.
<b>Lignanas</b>	Linhaça e noz moscada.	Inibição de tumores hormônio-dependentes (mama, endométrio e próstata).
<b>Tanino</b>	Maçã, manjeriço, manjerona, sálvia, uva, caju e soja.	Antioxidante, antisséptico e vasoconstritor.
<b>Estanóis e esteróis vegetais</b>	Extraídos de óleos vegetais como soja e de madeiras	Reduzem riscos de doenças cardiovasculares.
<b>Próbióticos – Bífidodactérias e Lactobacilos</b>	Leites fermentados, iogurtes e outros produtos lácteos fermentados.	Favorece as funções gastrointestinais, reduzindo risco de constipação e câncer de cólon.

Elaborado por: Háquila Andréa Martins da Silva – Nutricionista PROAP (SIAPE- 1875956).

## **Referências Bibliográficas**

CARDOSO, A. L.; OLIVEIRA, G. G. Alimentos Funcionais. **Jornal Eletrônico da Empresa Junior de Consultoria em Nutrição**, n. 5, Jun, p. 3-6. 2008.

MORAES, F. P.; COLLA, L. M. Alimentos funcionais e nutracêuticos: definições, legislação e benefícios à saúde. **Revista Eletrônica de Farmácia**, v. 3, n. 2, p. 109-122. 2006.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. IV Diretriz Brasileira Sobre Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose. Departamento de Aterosclerose da Sociedade Brasileira de Cardiologia. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 88, Suplemento I, Abril. 2007.

STRINGHETA, P. C.; OLIVEIRA, T. T.; GOMES, R. C.; AMARAL, M. P. H.; CARVALHO, A. F.; VILELA, M. A. P. Políticas de saúde e alegações de propriedades funcionais e de saúde para alimentos no Brasil. **Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas**, São Paulo, v. 43, n. 2, jun. 2007.