



ALIMENTOS FUNCIONAIS E NUTRACÊUTICOS

BARCAROL, Leandro Nicola¹; SANTOS, Maxuil Rodrigues¹; RUBIN, Renata Horbach¹;
LIMA, Caroline Plautz¹; BONATTO, Julia Gracieli Breunig¹; RECH, Lucas Siqueira¹;
MARISCO, Patrícia da Costa²

Palavras-Chave: Alimentação. Nutrientes. Suplementos dietéticos. Saúde.

Introdução

As evidências epidemiológicas têm mostrado a necessidade de que a população comece a mudar os hábitos alimentares, no sentido de melhorar a qualidade de vida e diminuir a incidência de doenças ligadas a alimentação inadequada (ANGELIS, 2001). O crescente aparecimento de doenças crônicas na população do mundo todo tais como a obesidade, a hipertensão, a aterosclerose, o diabetes, o câncer e a osteoporose, tem preocupado os órgãos públicos de saúde, à medida que reduzem a expectativa de vida e/ou aumentam os gastos públicos com internações ou outras ações curativas (MORAES; COLLA, 2006). Assim, está surgindo uma nova consciência, especialmente entre os consumidores, para melhorar a qualidade de vida e reduzir tanto os danos à saúde quanto os gastos com tratamentos. Isso tem contribuído para o desenvolvimento e aumento do uso dos alimentos funcionais e dos nutracêuticos (ANJO, 2004).

Alimentos funcionais são aqueles capazes de suprirem as necessidades nutricionais básicas do organismo ao mesmo tempo em que trazem propriedades benéficas aos sistemas fisiológicos, como também a prevenção de doenças (ROBERFROID, 2002).

Os alimentos funcionais podem ser classificados de acordo com a fonte, em alimentos de origem vegetal ou animal, ou de acordo com os benefícios que oferecem segundo a qual podem atuar em seis áreas do organismo: no sistema cardiovascular; no metabolismo de substratos; no crescimento, no desenvolvimento e diferenciação celular; no comportamento das funções fisiológicas e como antioxidantes (SOUZA, et al., 2003). Esses alimentos devem apresentar as seguintes características: ser alimentos convencionais a serem consumidos na dieta normal/usual; ser compostos por componentes naturais, algumas vezes, em elevada concentração ou presentes; ter efeitos positivos além do valor básico nutritivo,

¹ Autor, Acadêmico do curso de Farmácia da Universidade de Cruz Alta. barcaroll@yahoo.com

² Orientadora, Professora M. Sc. da Universidade de Cruz Alta. pmarisco@unicruz.edu.br



que pode aumentar o bem-estar e a saúde e/ou reduzir o risco de ocorrência de doenças, promovendo benefícios à saúde além de aumentar a qualidade de vida incluindo os desempenhos físico, psicológico e comportamental (ANDLAUER; FÜRST, 2002).

O alimento nutracêutico é aquele alimento ou parte de um alimento que proporciona benefícios médicos e de saúde, que incluem prevenção e/ou tratamento da doença. Podem ser nutrientes isolados, suplementos dietéticos, produtos herbais e alimentos processados tais como cereais, sopas e bebidas, ou até na forma de cápsulas (KWAK; JUKES, 2001). Os nutracêuticos podem ser classificados em fibras dietéticas, ácidos graxos poliinsaturados, proteínas, peptídios, aminoácidos ou cetoácidos, minerais, vitaminas antioxidantes e outros antioxidantes (ANDLAUER; FÜRST, 2002).

Enquanto que a prevenção de doenças e a redução do risco das mesmas são atribuídas aos alimentos funcionais, aos nutracêuticos são atribuídas a prevenção e o tratamento das doenças (KWAK; JUKES, 2001). Assim, pode-se dizer que os nutracêuticos incluem suplementos dietéticos e outros tipos alimentares, enquanto que os funcionais apresentam-se sob a forma de alimento comum (ANJO, 2004).

São exemplos de alimentos funcionais o alho, tomate, peixe, a maçã, a uva preta e a soja, os quais possuem substâncias que protegem o sistema cardiovascular de doenças (ANGELIS, 2001). Também nesse grupo inclui-se a linhaça e aveia que diminuem o risco de câncer de intestino (ANJO, 2004).

Assim, tendo em vista que grande parte da população ainda tem hábitos alimentares inadequados que pode levar a complicações de saúde e que a maioria da população ainda não tem informação sobre alimentação saudável e desconhece os conceitos de alimentos funcionais e nutracêuticos, percebe-se a grande importância do desenvolvimento de ações efetivas que levem a informação à população sobre esse assunto.

Metodologia

Neste trabalho foram realizadas palestras expositivas ao quadro de funcionários da Unicruz (Universidade de Cruz Alta-Cruz Alta, Brasil), com o objetivo de expor e esclarecer a relevância da nutrição funcional e nutracêutica. Além disso, complementando a metodologia principal, foi fornecido ao público-alvo um folder explicativo e realizada uma degustação de alguns sucos preparados a partir de alimentos funcionais e nutracêuticos.



Resultados e Discussões

Nunca na história da humanidade se falou tanto em distúrbios da alimentação. Ao se comparar os hábitos alimentares de meio século atrás com os de hoje, fica-se impressionado com a mudança que houve na cultura do mundo pós-moderno. O avanço da tecnologia tem mudado completamente os hábitos das pessoas. Além disso, deve-se levar em consideração o fato de que as pessoas, atualmente, têm-se preocupado tanto com a realização financeira que deixam de lado os hábitos saudáveis, como, por exemplo, um almoço em família, o qual outrora era costume e ninguém questionava. Contudo, em meio a esse novo modelo alimentar, o surgimento de uma nova consciência dentre uma parcela de consumidores para melhoria na qualidade de vida e redução de danos à saúde e de gastos com tratamento, contribuiu para o desenvolvimento dos alimentos funcionais e dos nutracêuticos. Nesse sentido, a palestra fornecida aos funcionários da Unicruz possibilitou a esse público um melhor esclarecimento sobre os alimentos funcionais e nutracêuticos, do mesmo modo que possibilitou esclarecer as dúvidas sobre os alimentos. O público-alvo mostrou-se interessado na palestra, pois interagiu com os apresentadores fazendo questionamentos sobre o assunto e mostrando a vontade de mudar os hábitos alimentares.

Assim, a realização deste projeto foi uma atividade proveitosa e muito gratificante, pois houve interação e diálogo com os participantes. Além disso, foi possível conhecer a realidade dos hábitos alimentares do público e orientar os sobre os cuidados com a alimentação. Os relatos demonstraram que existe um baixo consumo de verduras e legumes, o alto consumo de carne e o costume de trocar o almoço ou jantar por lanches dentre do público-alvo. Dentro deste contexto, a preocupação com a alimentação saudável seria mais um fator na escolha alimentar, porém não o único e, tampouco, o principal. Contudo, os resultados não deixam claro se um aumento no conhecimento nutricional levaria a melhores práticas alimentares. Além do mais, através da conciliação entre a teoria aprendida em sala de aula e a prática junto ao público-alvo, se pretendeu alcançar o entendimento da população quanto aos cuidados básicos com a alimentação e prevenção de doenças para uma melhor qualidade de vida.

Conclusão

Concluiu-se que a realização desse tipo de ações propicia uma boa difusão de informações corretas sobre alimentos funcionais e nutracêuticos e sobre a importância da qualidade de vida ligada a uma alimentação funcional, permitindo a adoção de medidas eficazes de prevenção do problema de saúde no público-alvo.



Referências

ANDLAUER, W.; FÜRST, P. **Nutraceuticals: a piece of history, present status and outlook.** Food Research International. v. 35, p. 171-176, 2002.

ANGELIS, R. C. de. **Novos conceitos em nutrição.** Reflexões a respeito do elo dieta e saúde, 2001

ANJO, D. L. C. **Alimentos funcionais em angiologia e cirurgia vascular.** Jornal Vascular Brasileiro. v. 3, n. 2, p. 145- 154, 2004.

KWAK, N.; JUKES, D. J. **Functional foods.** Part 1: the development of a regulatory concept. Food Control. v. 12, p. 99-107, 2001.

MORAES F. P.; COLLA L. M. Functional foods. Part 2: the impact on current regulatory terminology /**Revista Eletrônica de Farmácia** v. 3 (2), 99-112, 2006.

ROBERFROID, M. **Functional food concept and its application to prebiotics.** Digestive and Liver Disease. v. 34, Suppl. 2, p. 105-10, 2002.

SOUZA, P. H. M.; SOUZA NETO, M. H.; MAIA, G. A. **Componentes funcionais nos alimentos.** Boletim da SBCTA. v. 37, n. 2, p. 127-135, 2003.