

O QUE SÃO ALIMENTOS FUNCIONAIS?



Os **alimentos funcionais** cada vez mais têm estado em voga ultimamente. Desde a internet, reportagens, ou até mesmo anúncios de produtos que garantem benefícios à saúde. Alimentos funcionais são alimentos ou ingredientes que oferecem benefícios à saúde, além de suas funções nutricionais básicas. O comitê de Comida e Nutrição da Academia Nacional de Ciência Americana determina que alimentos funcionais são “qualquer alimento modificado ou ingrediente que possa proporcionar benefícios à saúde além do seu valor nutricional” enquanto que o Instituto Internacional de Ciências da Vida os define como “alimentos que, em virtude da presença de componentes ativos proporciona benefícios à saúde além da nutrição básica”.

Alimentos funcionais em sua maioria, são alimentos que possuem origem vegetal como a soja e seus derivados, nozes, amêndoas, chás, amoras, framboesas, milho entre outros, porém, sua origem também pode ser animal ou microbiana.

QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS E AONDE ESTÃO?

Nome	Para que servem?	Aonde encontrar?
Tanino	Antisséptico e antioxidante	Maçã, uva e vinhos, caju, manjeriço e soja
Flavonóides	Anti-cancerígeno, vasodilatador e antioxidante	Frutas cítricas, tomate, alcachofra e soja.
Ácidos graxos ômega-3	Redução do LDL-colesterol; ação anti-inflamatória; indispensável para recém nascidos	Peixes marinhos
Ácido alfalinolêico	Estimulante do sistema imunológico e anti-inflamatório	Grãos e óleos de linhaça, colza, nozes e soja
Prebióticos	Ativam a flora intestinal, favorecendo o bom funcionamento do intestino	Raiz de chicória e batata yacon
Licopeno	Antioxidante, reduz o colesterol e o risco de certos tipos de câncer (próstata)	Tomate, goiaba vermelha, pimentão vermelho, melancia
Isoflavona	Ação estrogênica (reduz sintomas da menopausa) e anti-câncer	Soja e derivados
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

PRÓS

- Reduzem o risco de doenças crônicas degenerativas, como câncer e diabetes, entre outras.
- Reduzem o Colesterol
- Estimulam a ação do Sistema Imunológico
- Possuem ação anti-inflamatória
- Possuem ação vasodilatadora

CONTRAS

- Não são medicamentos
- É necessário consumi-los em nível eficaz e de maneira regular
- Só funcionam aliados a uma dieta equilibrada e balanceada
- Ligar o consumo de alimentos funcionais ou seus ingredientes com melhorias na saúde deve ser sempre feito baseando-se em clara evidência científica.
- Podem desestabilizar processos fisiológicos