

Felipe Kenji Honda¹, Fernanda Augusta Ferreira Damásio¹, Gabriela Matias de Souza¹, Larissa Correia Lopes¹, Mariana Carvalho Santos¹

¹Graduandos do Instituto de Biociências da Universidade de São Paulo [USP]

DEFINIÇÃO

Alimentos funcionais são alimentos ou bebidas que, além de fornecerem nutrição básica (fornecimento de macronutrientes, regulação e controle da produção de energia e da geração de tecidos corporais), apresentam propriedades benéficas à saúde, exercendo ação metabólica ou fisiológica, além contribuir para os desempenhos físico, psicológico e comportamental, salientando que não são destinados à cura de doenças.

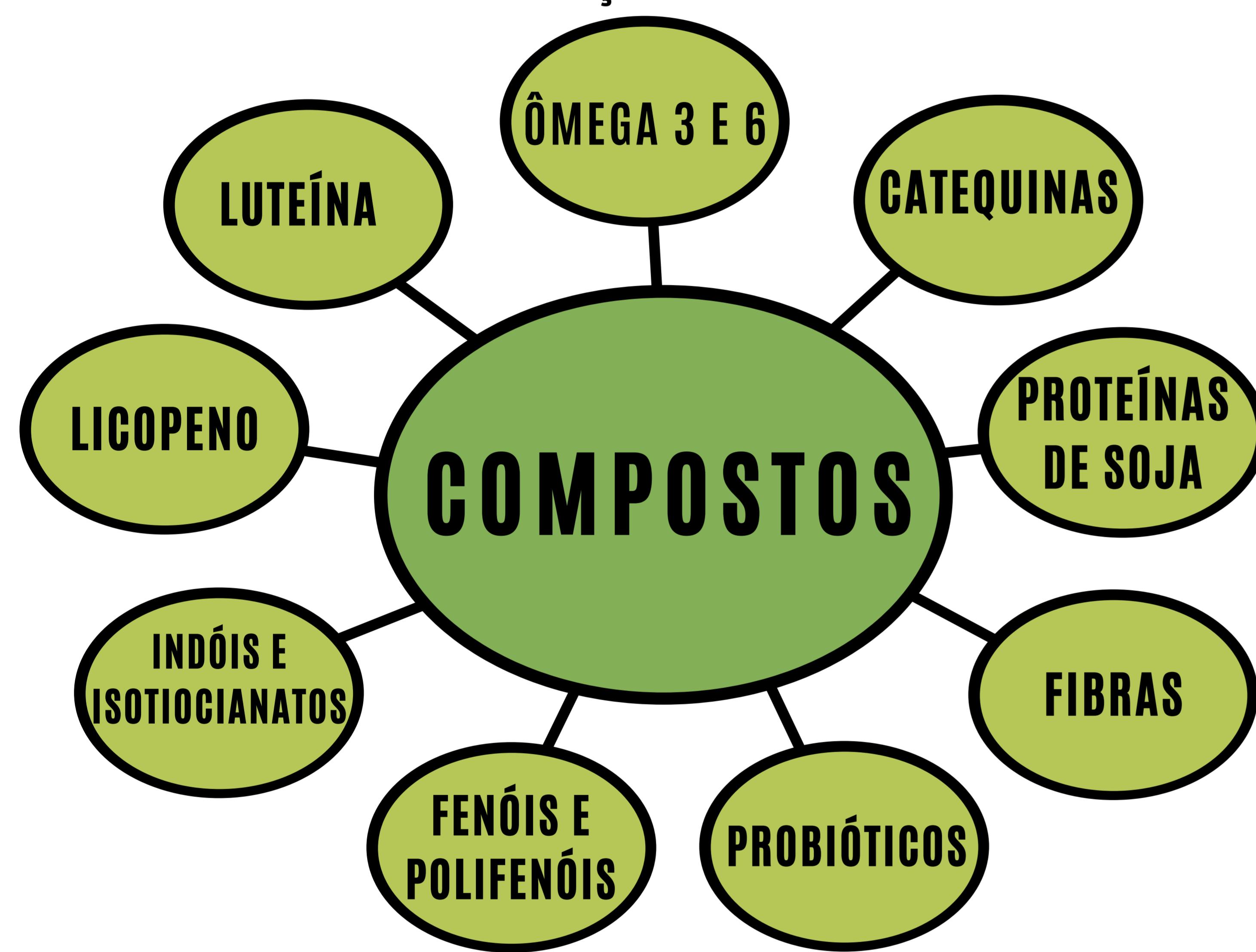


Figura 1: Mapa mental dos principais compostos dos alimentos funcionais

1. FIBRAS

São caracterizadas como parte de alimentos que não podem ser digeridas ou absorvidas pelo organismo.

- SOLÚVEL

Reduzem a absorção de gordura e auxiliam no controle de peso, reduzem o colesterol, estabilizam o nível de açúcar no sangue e reduzem o risco de doenças cardiovasculares.

- INSOLÚVEL

Previnem a prisão de ventre, hemorróidas e doenças diverticulares (Anad, 2017).



Figura 2: Exemplos de fibras: aveia, cevada e centeio.

2. CATEQUINAS

Reducem o apetite e aumentam o catabolismo de gorduras, além de reduzirem o colesterol, estimularem o sistema imunológico e reduzirem a incidência de alguns tipos de câncer (Lamarão & Fialho, 2008).



Figura 3: Exemplo de alimento com catequina: framboesas e mirtilos



Figura 4: Exemplo de bebida com catequina: chá verde

3. ÔMEGA 3 E 6

Tem como principal função a diminuição das taxas de LDL no sangue, reduz a pressão arterial, podendo ser utilizado na prevenção de doenças cardiovasculares,



Figura 5: Exemplo de alimentos com ômega 6: linhaça dourada e linhaça marrom

enquanto o Ômega 6 ajuda na cicatrização e estimulação do sistema imunológico (Vizzotto et al., 2010).

Contras

Preços elevados: produtos hipervalorizados, impedindo seu acesso a todas as classes sociais.

Consumo elevado e sem acompanhamento nutricional: a ingestão em excesso pode levar a complicações à saúde.

Propaganda enganosa: colocar informações falsas, além de promover emagrecimentos rápidos e milagrosos (Protesto, 2016).

Referências

- ANAD. Fibra solúvel e insolúvel: Qual é a diferença?
- LAMARÃO, R. C., FIALHO, E. Aspectos funcionais das catequinas do chá verde no metabolismo celular e sua relação com a redução de gordura corporal. Scielo, 2009.
- PROTESTO. Barras de cereais são saudáveis só nos rótulos.
- VIZZOTTO, Márcia; KROLOW, ACR; TEIXEIRA, Fernanda Cardoso. Alimentos funcionais: conceitos básicos. Embrapa Clima Temperado-Documentos [INFOTECA-E], 2010.