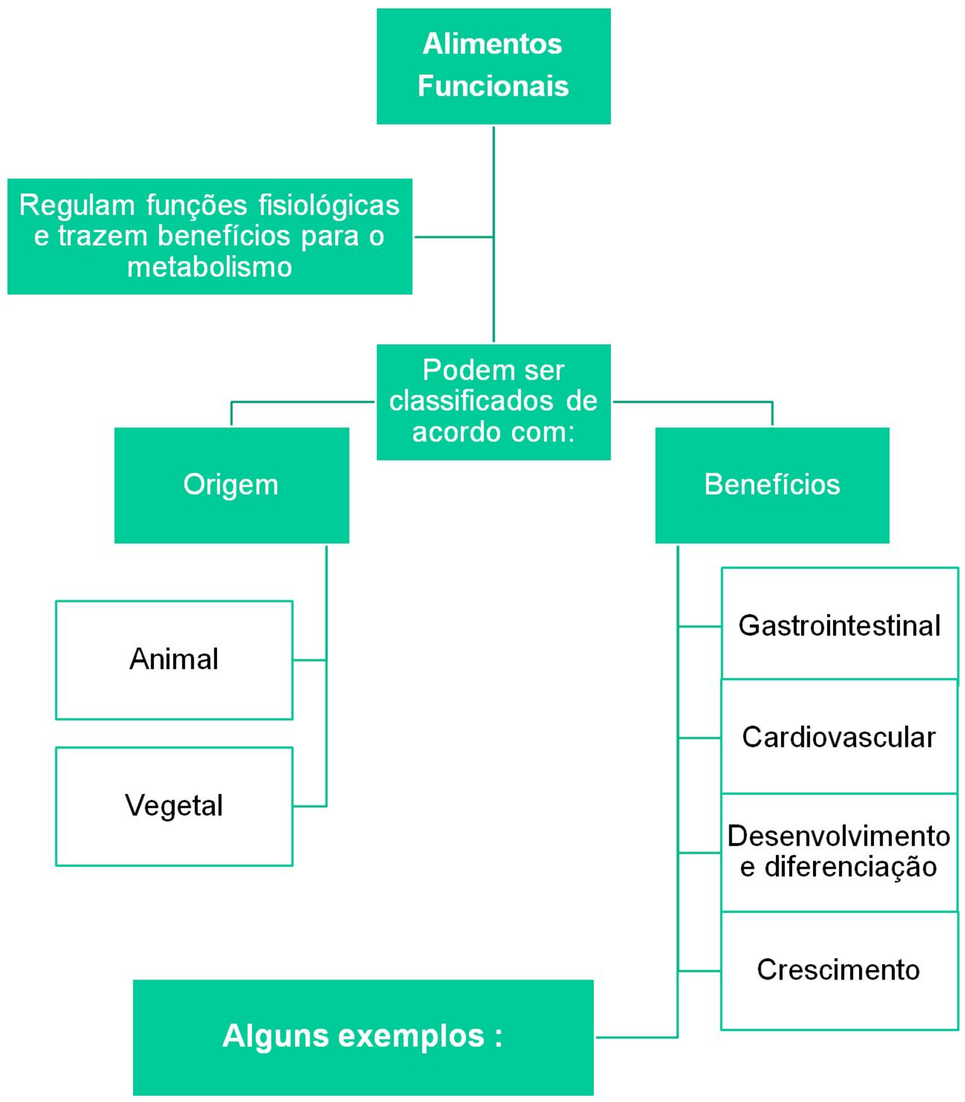
Alimentos funcionais: prós e contras

Amanda Cerqueira, Clara D. Fossa, Oscar J. Nardi, Marina V. Dale, Pedro M. Lopes.
Recursos Econômicos e Vegetais - Instituto de Biociências -Universidade de São Paulo

O que são



Carotenoides

- Atividade antioxidante e anticancerígena
- Presente em frutas e verduras

Fitoesteroides

- Redução dos níveis de colesterol total e LDL-coleserol
- Presente em Óleos vegetais, sementes, nozes

Ácidos graxos ômega 3 e 6

- Redução do risco de câncer e de doenças cardiovasculares, redução da pressão arterial
- Presente em peixes de água fria e óleos

Probióticos

- Regulação do trânsito intestinal, redução do risco de câncer e dos níveis de colesterol total e triglicerídeos, estímulo ao sistema imunológico
- Presente em derivados de leite

Prebióticos

- Regulação do trânsito intestinal e da pressão arterial, redução do risco de câncer e dos níveis de colesterol total e trigoglíceídeos
- Presente em cereais

Prós e Contras

- Na sociedade moderna os alimentos funcionais têm sido considerados **promotores de saúde**, uma vez que estão associados à **diminuição dos riscos** de algumas **doenças crônicas**.

- Eles são importantes componentes para **dietas**, e **tratamento de patologias**, como no caso dos **diabéticos** que precisam tomar cuidado com os componentes dos alimentos que comem.

- Podemos citar também a **dieta mediterrânea e francesa**, ambas ricas em **flavonóides, isoflavonas, carotenóides e ômega-3**, substâncias que possuem ação vasodilatadora e, desse modo, agem na **prevenção de doenças cardiovasculares**.

- É necessário reiterar que, apesar de inúmeros benefícios, assim como outros alimentos os **alimentos funcionais** podem também causar **reações adversas** se **consumidos em excesso**.

- Ademais, devido a **diferenças genéticas**, um alimento funcional **não** será necessariamente **funcional para todos** os membros de uma população, além de **não existir** uma **padronização da dose mínima** de ingestão diária para a maioria dos compostos com propriedades funcionais.

Exemplos de alimentos funcionais

Fonte: https://www.sophiederam.com/br/o-que-comer/alimentos-funcionais/

Referências

ABREU, Edeli Simioni de et al. Alimentação mundial: uma reflexão sobre a história. **Saúde e sociedade**, v. 10, p. 3-14, 2001.

ANJO, Douglas Faria Corrêa. Alimentos funcionais em angiologia e cirurgia vascular. **Jornal Vascular Brasileiro**, v. 3, n. 2, p. 145-154, 2004.

CANDIDO, L. M. B.; CAMPOS, A. M. Alimentos funcionais. Uma revisão. **Boletim da SBCTA**. v. 29, n. 2, p. 193-203, 2005.

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.