

Alimentos Funcionais

22 out 06

Saúde à mesa

*Veja como os chamados **alimentos funcionais** são capazes de atuar na redução do risco de doenças crônicas e retardar o envelhecimento*

Por Pamela Cristina Leme

Não é novidade que a natureza traz uma série de alimentos com poderes terapêuticos. Pesquisas mundiais já comprovaram que o ômega 3 presente nos peixes reduz o nível de colesterol no sangue, que a soja atenua os sintomas da menopausa, que o tomate ajuda na prevenção do câncer de próstata e que o abacate protege o corpo dos radicais livres. Sabe-se, portanto, que muita coisa que a gente ingere, além de nutrir o corpo, conta com componentes bioativos que produzem efeitos metabólicos ou fisiológicos benéficos ao organismo humano. A diferença é que agora eles são apresentados com a classificação de "funcionais".

"Deu-se nome aos bois", resume a nutricionista clínica funcional Denise Madi Carreiro, de São Paulo. De acordo com ela, nos últimos anos, fala-se tanto sobre esse assunto graças à descoberta das substâncias que tornam determinados alimentos boas fontes para diminuir o risco de doenças. Carotenóides (presentes no pimentão ou na laranja), limonóides (encontráveis nas cascas das frutas cítricas), fenóis (que estão nos vegetais de cores roxa, azul ou violeta) ou flavonóides (cuja soja é a grande representante) são alguns dos componentes ativos capazes de prevenir ou reduzir males que vão da constipação intestinal à osteoporose, arteriosclerose e até mesmo certos tipos de câncer.

Você é o que come

Todo alimento natural (ou seja, não-processado industrialmente) pode ser classificado como "funcional", já que contêm, em doses variadas, vitaminas, minerais, enzimas ou fibras essenciais para a saúde. "No entanto, são apenas alguns alimentos que trazem essa capacidade protetora do organismo", salienta a nutricionista clínica Carina Pioli, do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, localizado na capital paulista.

Segundo a médica, é importante notar que não basta simplesmente devorar doses cavalares dos alimentos com reconhecimento medicamentoso. Isso porque nem sempre as proteínas de tudo que se ingere são absorvidas pelas células. Cada pessoa tem uma resposta bioquímica ao que consome, por isso, suas necessidades são particulares. Todo alimento natural (ou seja, não-processado industrialmente) pode ser classificado como "funcional", já que contêm, em doses variadas, vitaminas, minerais, enzimas ou fibras essenciais para a saúde. "No entanto, são apenas alguns alimentos que trazem essa capacidade protetora do organismo", salienta a nutricionista clínica Carina Pioli.

Em alguns casos, quando o organismo encontra dificuldade em reconhecer as substâncias que poderiam fortalecê-lo, podem ocorrer reações inflamatórias que contribuem para o desenvolvimento de males como rinite, otite, bronquite, gastrite e até celulite, ou ainda inchaços, dor de cabeça, ansiedade, falta de concentração, alterações de humor e obesidade. "Somos reflexo do que ingerimos para abastecer nossas células", pontua Denise

Carreiro. Dados da OMC (Organização Mundial da Saúde) apontam que 80% das mortes por doenças crônicas não-transmissíveis tiveram relação com a alimentação incorreta. Por isso, o ideal, garantem as nutricionistas, é investir na velha receita: dieta variada, moderada e equilibrada. Em outras palavras, é necessário combinar um cardápio que ofereça todos os nutrientes essenciais e, ao mesmo tempo, contribua para a manutenção do peso ideal do corpo. Quem tem como objetivo perder alguns quilos, por exemplo, deve optar pelo consumo máximo de vegetais (5 porções) e frutas (4 porções), que apresentam baixas calorias, e o mínimo de porções dos grupos de carboidratos complexos (6 porções) e proteínas (2 porções de laticínios e 2 porções de carnes, ovos ou leguminosas), que tendem a ter mais calorias.

Enlatados

O problema é que a sociedade industrial e a vida nos grandes centros urbanos têm criado gerações de pessoas sedentárias, estressadas e com péssimos hábitos alimentares. É para elas que a mercado não pára de criar uma infinidade de produtos industrializados que se apresentam como "funcionais" e pretendem suprir as deficiências nutricionais, além de evitar o risco de doenças. Leite longa vida acrescido de ômega 3, farinhas com fibras, vinagre com acerola, além de fórmulas à base de proteína de soja com dosagens de isoflavonas estão entre os alimentos "enriquecidos".

Desde 99, a Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária do Ministério da Saúde) aprovou a regulamentação desses alimentos e ingredientes. Entre os recentemente estudados, estão os prebióticos e os probióticos. Os primeiros são alguns tipos de fibras alimentares, cuja configuração molecular os torna resistentes à ação de enzimas e, assim, não são digeríveis pelo organismo. Com isso, facilitam o trânsito intestinal e reduzem desconfortos e até mesmo doenças. Já os probióticos são microorganismos adicionados a certos alimentos - leites e iogurtes, especialmente -, que reforçam a ação das bactérias benéficas e diminuem a ação das patogênicas.

Ainda assim, é preciso levar em consideração que nem sempre alguns desses alimentos industrializados trazem concentrações suficientes dos componentes funcionais. As médicas consultadas reforçam que o consumo desses produtos (que têm custo mais elevado), com a finalidade diminuir as chances de desenvolver doenças, precisa estar associado a uma alimentação que também conte com produtos naturais, além da prática de alguma atividade física. Com tudo isso, fica fácil imaginar como o que se põe à mesa exerce papel fundamental no retardo do processo de envelhecimento.

Saiba mais sobre a atuação dos principais alimentos funcionais no organismo:

- **Abacate (betasistosterol):** Rico em vitaminas E e C, potentes antioxidantes, promove a saúde dos dentes e das gengivas e protege os tecidos do corpo dos radicais livres. Seus fitonutrientes reduzem o colesterol sanguíneo;
- **Alho e cebola (alicina e compostos derivados):** Estudos apontam que muitos compostos desses alimentos exercerem atividades anticancerígenas e antiaterogênicas. Eles ainda estimulam a função imunológica e favorecem a redução do colesterol "ruim";
- **Chá verde (compostos fenólicos):** tem ação antioxidante que reduz o risco de câncer (particularmente o câncer de estômago) e de doenças cardíacas, impedindo a formação e desenvolvimento de tumores. Melhora ainda a produção de suco gástrico e, por isso, diminui a gordura abdominal;

- **Couves, brócolis, repolho e nabo, entre outros vegetais crucíferos (glicosinolatos):** previnem câncer e doenças cardiovasculares por sua ação antioxidante nas células. Todos são ricos em fibras que ajudam no bom funcionamento do intestino;
- **Aveia, trigo e arroz integral, entre outras fibras (glucanas):** resistentes à hidrólise (as fibras não são quebradas pelas enzimas do tubo digestivo), promovem a sensação de saciedade precoce e retardam a absorção de carboidratos, açúcar e gordura. Também reduzem o risco de câncer, particularmente aqueles do trato alimentar, tais como câncer colorretal e gástrico;
- **Leites fermentados (probióticos):** previnem o câncer intestinal e de colorretal e participam do controle da glicemia. Esses microorganismos colaboram com o funcionamento e o equilíbrio dos organismos benéficos da flora intestinal;
- **Peixes e azeites (ômega 3):** reduzem os níveis de colesterol sanguíneo e o risco de doenças cardiovasculares. Sabe-se hoje que a maior parte das doenças crônicas não-transmissíveis podem ser evitadas com o ômega 3;
- **Pimenta (capsaicinóides):** São boas fontes de antioxidantes e, segundo estudos, podem atuar como anticoagulante, prevenindo a formação de coágulos que causam ataques cardíacos ou até derrames cerebrais;
- **Soja e derivados (isoflavona):** reduzem a frequência e intensidade dos sintomas da menopausa, previnem osteoporose, protegem contra o câncer (principalmente o de mama e o de próstata) e doenças cardíacas, e diminuem o colesterol "ruim" pela ação antioxidante da isoflavona, que também combate os radicais livres;
- **Tomate vermelho, amora e goiaba vermelha (carotenóide licopeno):** protegem contra o câncer de próstata e contra doenças cardiovasculares (o tomate na forma de molho tem ainda mais concentração de seu componente ativo) e neutraliza os radicais livres