



Artigo: ALIMENTOS FUNCIONAIS

Dannieli do Espírito Santo Silva
UFBA

RESUMO

O artigo registra as conferências do evento congresso internacional de inovação tecnológica nas ciências da saúde: a sustentabilidade das práticas integrativas à agroecologia, mais especificamente a conferência Alimentos Funcionais. A conferência apontou a qualidade de vida humana na interação entre meio ambiente e alimento nos temas: local dos fármacos, os alimentos com sementes, polpas, cascas e folhas de frutos. Aponta as externalidades da produção de alimentos problemas de saúde com as modificações genéticas, a devastação das florestas, a contaminação. O evento aconteceu de 15 a 18 de novembro de 2017 no IFBA SAJ sob a direção da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia.

Palavras-chave: Alimentos funcionais. Polpas. Cascas. Qualidade de vida. Contexto ambiental.

ABSTRACT

The article records the conferences of the event international congress on technological innovation in health sciences: the sustainability of integrative practices in agroecology, more specifically the conference Functional Foods. The conference pointed to the quality of human life in the interaction between environment and food on the topics: location of drugs, food with seeds, pulps, peels and leaves of fruits. It points out the externalities of food production health problems with genetic modifications, forest devastation, contamination. The event took place from November 15 to 18, 2017 at IFBA SAJ under the direction of the Federal University of Recôncavo da Bahia.

Keywords: Functional foods. Pulps. Bark. Quality of life. Environmental context.



CONFERÊNCIA ORAL

A saúde da humanidade com qualidade de vida se relaciona aos alimentos e ao meio ambiente. O debate deste tema centrou-se na necessidade em usar o máximo de possibilidades que a natureza oferece: onde se encontram os fármacos, os alimentos e as fibras. Com as possibilidades que a natureza oferece se produz as compotas a partir de sementes, polpas, cascas e folhas de frutos. As limitações da qualidade de vida aparecem com as externalidades das produções de alimentos resultantes de erosões, modificações genéticas e uso indiscriminado de defensivos agrícolas. As externalidades provocam ações de devastação de florestas, contaminação dos solos (agrotóxicos) e das águas, e por conseguinte, problemas de saúde humana (produtores e consumidores). Esses assuntos são parte desta apresentação.

Em relação à qualidade de vida são inúmeros os alimentos funcionais. Selecionamos alguns alimentos com suas funções, padronizados pela ANVISA para a conferência: os que tem comprovação e aqueles que a literatura traz como funcional, mas que a ANVISA ainda não considera.

São fontes de Ômega 3 no salmão, atum, linhaça, óleo de canola e soja e cápsula que contém ácido alfa-linolênico (ALA), ácido eicosapentaenoico (EPA) e o ácido docosaenoico (DHA) que não são fabricados no nosso organismo. A relação de EPA E DHA tem que ser de 1 para 1 para que se possa surtir efeito. A recomendação de ingestão é de até 1g por dia. A ANVISA padronizou com o rótulo escrito nos alimentos: O consumo de ácidos graxos ômega 3 auxilia na manutenção de triglicerídeos. O ômega 3 serve para prevenção de doenças cardiovasculares. Nas cardiovasculares reduz a inflamação, o colesterol. Em outras patologias, se utiliza na artrite reumatoide com



diminuição da sintomatologia já que é um anti-inflamatório. A ANVISA permite o uso diariamente na nossa alimentação sem precisar de uma consulta médica para a regulação dos níveis de triglicerídeos.

Outro alimento bastante estudado é a Chia, que previne as doenças cardiovasculares. A Chia anti-inflamatória, anti-hipertensiva e antioxidante é composta por ômega 3: atua na redução de triglicerídeos, resistência a insulina. Sugere-se que seu consumo seja diário. Para pacientes acamados, de sobrepeso, obesidade os alimentos como a Chia podem contribuir de forma funcional à saúde.

O tomate contém um alimento antioxidante, o licopeno, um mecanismo de proteção contra os excessos de radicais livres, o que reduz o risco de doenças crônicas, como o câncer. O licopeno também se encontra em outros alimentos vermelhos, como a goiaba e a melancia. Os carotenoides são responsáveis pela cor vermelha desses alimentos, dentre os quais o betacaroteno, licopeno, luteína, zeaxantina. Este é mais um dos alimentos sem produção no organismo humano. Pode-se associar a quantidade de licopeno com algum probiótico produzido em farmácia. Geralmente nesses alimentos a quantidade que tem é muito pequena e quando vai a farmácia o valor é maior. É possível em pacientes com obesidade ou com sobrepeso regularizar a glicemia, os níveis de lipídios.

Agora apresento outros compostos bioativos; alguns já padronizados pela ANVISA e outros, sem reconhecimento: a cúrcuma, que está em alta pela quantidade de estudos científicos. A cúrcuma, mais conhecida como açafrão da terra é anti-inflamatória, anticancerígena, antimicrobiana e antifúngica. No mestrado na UFBA na turma de 2017, alguns estudantes analisam a cúrcuma como recomendação para



pacientes com câncer. O consumo é individualizado: Para pacientes cancerígenos é um, com doenças cardiovasculares, outro e para hipertensão é outro. Segue alguns artigos a respeito da cúrcuma, como do estudo de meta análise com paciente com aumento de LDL. LDL e HDL são as siglas, em inglês para designar os tipos de lipoproteínas que transportam o colesterol no sangue. O HDL é chamado de bom colesterol e o LDL de mau colesterol. A cúrcuma reduziu o LDL, as doenças cardiovasculares e os triglicerídeos.

Os polifenóis com interesse para a saúde humana, é o resveratrol, os tanbinos, flavonas e os ácidos fenólicos. Os polifenóis tem propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias, reduz o estresse oxidativo, regulariza os níveis de colesterol e triglicerídeos. Os polifenóis, como o resveratrol combate o envelhecimento, abre possibilidades de prolongamento da vida. Pode atuar em pacientes diabetes tipo 2 com regularização dos níveis de glicemia e insulina. Está em estudo, resveratrol para pacientes obesos. O resveratrol é um polifenol presente em sementes de uvas, na película das uvas pretas, no vinho tinto, na raiz de uma hortaliça chamada azeda, nome mais popular azedinha. Quanto mais intensa for a cor, quer do vinho quer das uvas, tanto maior o seu conteúdo em polifenóis. Sugere-se o uso de apenas um cálice de vinho; não precisa tomar toda a garrafa de vinho. O uso de resveratrol é individual, de acordo com a patologia de cada indivíduo. Para atingir uma porcentagem maior de resveratrol por fruto sugere-se que o suco de uva seja integral, sem adição de açúcar.

Outra planta, o gengibre melhora náuseas e vômitos: é antioxidante, anti-inflamatório e termogênico; auxilia no tratamento de gripes e resfriados. Sugere-se o



uso do gengibre para a obesidade e síndrome metabólica; melhora a glicemia e, a resposta imunológica.

O gengibre é um alimento diferente do alho, não só pelas propriedades funcionais; o alho no Brasil, não é considerado ainda como alimento funcional, apesar de seu uso há milhares de anos. No Canadá o alho existe como alimento funcional; nos Estados Unidos se usa 600 miligramas por dia, para a prevenção de doenças imunológicas. Os benefícios do alho é melhorar o sistema imunológico e diminuir o colesterol. Para tratar da síndrome metabólica a doenças cardiovasculares, alguns estudos recomendam o uso de alho por infusão.

A canela é um termogênico para pacientes diabéticos: diminui a resistência à insulina e aumenta a absorção de glicose; é um antioxidante e um anti-inflamatório. A conferencista apresentou artigos que falam como a canela modifica a síndrome metabólica como prevenção de complicações como na diabetes tipo II com melhora na glicemia, controle do colesterol total LDL, triglicerídeos, aumento do HDL e da hemoglobina glicada. Após o uso de canela, como alimento funcional por um período, será preciso um espaçamento para observação da evolução da doença.

O cacau, por ser um flavonoide melhora a resposta inflamatória; é importante ressaltar que não é chocolate ao leite 100% açúcar. É chocolate amargo, a 70% de pó de cacau em sua composição. O melhor de todos é o cacau mesmo 100%. Tenha cuidado ao comer chocolate com açúcar, que mais inflama do que proporciona uma resposta anti-inflamatória.

Para se obter mais funcionalidade dos alimentos é preciso mais cuidado com o solo. Precisamos cuidar do nosso meio ambiente. Nesta conferência apresentei poucos



que pode atuar como prevenção dos fatores de riscos das doenças. Os medicamentos são mais usuais como forma de tratamento de doenças: se prefere prescrever remédios. Mas como nutricionista sei que esses alimentos atuam na prevenção e no tratamento. Temos um longo caminho de descobertas das funções alimentícias. Deixo o e-mail para qualquer dúvida; estou à disposição. Vamos chamar o Felipe Ferrer do Ministério da Saúde. O Felipe vai falar um pouco sobre sustentabilidade no sistema de saúde.