

IMPORTÂNCIA DO CONSUMO DE ALIMENTOS FUNCIONAIS PARA PREVENÇÃO DA SAÚDE

Cássia Aparecida Rodrigues¹
Gracilene de Oliveira¹
Marcilene Silva Barbosa¹
Philippi Dornelas Contemor¹
Tatiane de Cássia Fernandes Martins²
tatyfernandesmartins@yahoo.com.br

ÁREA DE CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

PALAVRAS-CHAVE: alimentos; população; prevenção; alimentos funcionais.

INTRODUÇÃO

A sociedade moderna tem se tornado cada vez mais complexa, modificando os padrões de vida onde as pessoas estão cada vez mais estressadas (KWAK e JUNES, 2001 *apud* MORAES e COLLA, p.109-110 2006). Analisando a alimentação da população Mundial descrito por Anjo (2004) que os esquimós tem a alimentação baseada em peixes e produtos do mar ricos em ácidos graxos poliinsaturados das famílias ômega 3 e 6, eles possuem baixo índice de problemas cardíacos, já os franceses, consomem vinho tinto, que apresenta grande quantidade de compostos fenólicos e os orientais devido ao consumo de soja, que contém fito estrogênios, apresentam baixa incidência de câncer de mama são comprovadas por dados epidemiológicos. A produção de alimentos é um dos pilares de qualquer economia, seja pela rede de setores direta e indiretamente relacionados, como o setor agrícola, o de serviços e o de insumos como os aditivos, fertilizantes, agrotóxicos e embalagens (GOUVEIA, 2006). Assim como a qualidade, o conceito de segurança do alimento tem sido bastante destacado em muitos países na área de produção de alimentos nos últimos anos, fato que tem estimulado a realização de estudos acerca das condições higiênicas na fabricação de alimentos (MARINS, TANCREDI e GEMAL, 2014). As práticas dos processos produtivos de alimentos, no que se refere à segurança do alimento, estão amplamente amparadas em um conjunto de programas e normas que visam garantir as condições adequadas para evitar que produtos alimentícios veiculem quaisquer contaminantes (TALAMINI *et al.*, 2005, *apud* GOMES, FERREIRA e SILVA, 2017, p.2). Diante do exposto, objetivou-se destacar sobre a importância que deve ser tomada quanto ao consumo de determinados alimentos, para a prevenção a saúde da população e apresentando os principais alimentos e seus benefícios à saúde.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, onde foram utilizados artigos encontrados nas plataformas de busca Google Acadêmico, PubMed, Scielo. Os descritores utilizados foram: alimentos; população; alimentos funcionais; prevenção .

RESULTADO E DISCUSSÃO

Um alimento é considerado algo que possa ser consumido pelo seu gosto, aroma ou valor nutritivo sendo este considerado componente dos alimentos que promove crescimento, reestabeleça a saúde e forneça energia (NOONAN & NOONAN, 2004 apud MORAES e COLLA, p.11, 2006). Para que haja a prevenção de doenças de origem alimentar, precisa ser realizado treinamento para capacitar os manipuladores de alimentos, adotando práticas voltadas para o controle de qualidade e a segurança do alimento (PIMENTEL, *et al.*, 2005). A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), vinculada ao Ministério da Saúde, exerce um papel importante na área de alimentos, pois compreende não só ações de fiscalização, como também orientando e informando produtores e consumidores (HASLER, 1998). Para Sousa (*et al.*, 2003), a ANVISA, no conjunto de suas ações de controle na área de alimentos, tem um programa de Capacitação de Recursos Humanos em Sistemas Modernos de Inspeção Sanitária. Uma grande variedade de produtos tem sido caracterizada como alimentos funcionais, incluindo componentes que podem afetar inúmeras funções corpóreas, relevantes tanto para o estado de bem-estar e saúde como para a redução do risco de doenças (MORAES e COLLA, 2006). Os alimentos funcionais são considerados uma tecnologia usada em benefícios à saúde, que na maioria dos casos, está concentrado mais na redução dos riscos do que na prevenção (SHAMI & MOREIRA, 2004). Em estudo, Amaral (*et al.*, 1995) transcreve que o vinho tinto contém compostos fenólicos que possuem propriedades antioxidantes que atuam na inibição da oxidação das *Low Density Lipoproteins* ou Lipoproteínas de baixa densidade (LDL). Soares (2012) confirma que “Antioxidantes fenólicos funcionam como sequestradores de radicais e algumas vezes como quelantes de metais agindo tanto na etapa de iniciação como na propagação do processo oxidativo”. Os alimentos funcionais trazem inúmeros benefícios para a saúde, principalmente ele desempenha um papel na redução de risco de desenvolvimentos de doenças crônicas degenerativas (NEUMANN *et al.*, 2000). Esses alimentos devem atender toda a norma referente a produtos alimentícios descrita pela ANVISA, somente assim torna um alimento seguro para o consumo humano, não apresentando efeitos adversos de drogas medicinais e risco de toxicidade (BAGCHI *et al.*, 2004 apud MORAES e COLLA, p.11, 2006)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O consumo de alimentos funcionais são de grande importância para a expectativa de vida da população, uma vez que o crescente aparecimento de doenças crônicas tais como a obesidade, aterosclerose, hipertensão, osteoporose, diabetes e o câncer têm ocasionado uma preocupação, por parte da população e dos órgãos públicos da saúde. Nesse contexto, inserem-se os alimentos funcionais, considerados promotores de saúde porque estão associados à diminuição das doenças crônicas.

REFERÊNCIAS

AMARAL, D. M., et al. Efeito inibidor de substâncias antioxidantes existentes no vinho tinto na aterogênese experimental no coelho. **Vittalle**, Rio Grande, v.7, p. 17-24, 1995.

ANJO, D. L. C. Alimentos funcionais em angiologia e cirurgia vascular. **Jornal Vascular Brasileiro**. v. 3, n. 2, p. 145- 154, 2004.

GOUVEIA, Flávia. Indústria de alimentos: no caminho da inovação e de novos produtos. **Inovação Uniemp**, Campinas-SP, v.2. n.5. p.32-37, nov. 2006

GOMES, A.C.N. FERREIRA, A.R.S.V. SILVA, E.B. **Produção de Alimentos na Indústria: Principais ferramentas de qualidade**. XXXVII Encontro Nacional de Engenharia de Produção. Joinville, SC, p.2-13, 2017. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Elga_Batista_da_Silva/publication/323379921_Producao_de_alimentos_na_industria_principais_ferramentas_da_qualidade/links/5c5ddfcb6fdccb608b13566/Producao-de-alimentos-na-industria-principais-ferramentas-da-qualidade.pdf. Acesso em: 17 nov.2019.

HASLER, C. M. Functional foods: their role in disease in: developing new food products for a changing prevention and health promotion. **Food Technology**. v. 52, n. 2. p. 57-62, fev. 1998.

MARINS, Bianca Ramos; TANCREDI, Rinaldini C.P.; GMAL, André Luís. **Segurança alimentar no contexto da vigilância Sanitária: reflexões e práticas**. Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio. Rio de Janeiro, 2014. Disponível em: http://www.epsjv.fiocruz.br/sites/default/files/seguranca_alimentar_vigilancia_0.pdf. Acesso em: 10 set.2020.

MORAES, F.P. COLLA,L.M. Alimentos Funcionais e Nutracêuticos:Definições, Legislações e benefícios à saúde. **Revista Eletrônica de Farmácia**, Passo Fundo,Vol.3, n.2, p.109-122, 2006.

NEUMANN, P., et al. Alimentos saudáveis, alimentos funcionais, fármaco alimentos, nutracêuticos....você já ouviu falar? **Higiene Alimentar**, São Paulo, v. 14, n.71, p. 19-23, abr. 2002.

PIMENTEL, B. M. V.; FRANCKI, M.; GOLLÜCKE, B. P. **Alimentos funcionais: introdução as principais substâncias bioativas em alimentos**. São Paulo: Editora Varela, 2005.

SHAMI, N. J. I. E; MOREIRA, E. A. M. Licopeno como agente antioxidante. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 17, n. 2, p. 227-236, 2004.

SOARES, S. E. Ácidos fenólicos como antioxidantes. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 15, n.1, p. 71-81, 2002.

SOUZA, P. H. M.; SOUZA NETO, M. H.; MAIA, G. A. Componentes funcionais nos alimentos. **Boletim da SBCTA**, Campinas, v. 37, n. 2, p. 127-135, 2003.