
Benefícios Dos Alimentos Funcionais Na Prevenção De Doenças Crônicas Não Transmissíveis.¹

Kalina Alexandre Da Silva Lima²
Bruna Almeida³
Faculdade Laboro Brasília - DF

RESUMO

Diante do crescente aumento de doenças crônicas na população, fez-se necessário a busca por alternativas de melhoria a saúde além das medicamentosas e este trabalho relata os benefícios dos alimentos funcionais na prevenção e na melhoria das doenças crônicas não transmissíveis.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentos Funcionais; Doenças Crônicas Não Transmissíveis; Qualidade De Vida.

Com o aumento no surgimento de doenças crônicas na população mundial, especificamente a obesidade, o diabetes, a hipertensão, a aterosclerose, o câncer e a osteoporose, tem sido motivo de apreensão por parte dos órgãos públicos de saúde, ao passo que diminui a expectativa de vida e/ou acrescem os gastos públicos com condutas curativas e com internações (MORAES;COLLA,2006).

O uso dos alimentos funcionais como parte da dieta para dislipidemia já possui indicação pela Associação Americana Do Coração (BRICARELLO,2001). As doenças cardiovasculares configuram a principal causa de morbidade e mortalidade no mundo (ACCIOLY,2002) e a aterosclerose é tida como um problema de saúde pública, pelo fato de ser uma doença que leva ao espessamento da parede e redução da elasticidade vascular, a aterosclerose é classificada como a principal causa que predispõe ao infarto do miocárdio, doenças vasculares periféricas e acidentes vasculares cerebrais (FERNANDES,2004).

Inúmeros estudos nas últimas décadas têm demonstrado ligação entre dieta e doenças crônico-degenerativas, conferindo aos alimentos funcionais a capacidade de proporcionar benefícios à saúde, além daquelas já atribuídas pelos nutrientes presentes

¹ Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro-DF realizada no dia 18 de abril de 2020

² Aluna do Curso de Nutrição Clínica e Funcional /, e-mail: nutrikalinalima@gmail.com

³ Orientadora do trabalho. Professora Mestre da Faculdade Laboro. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

nos alimentos, favorecendo a junção da dieta terapêutica tradicional com uma conduta dietoterápica funcional, tendo em conta a capacidade dos alimentos funcionais de diminuir o risco de quadros de doenças crônico degenerativas (PASCHOAL,2001).

Na nutrição funcional leva-se em conta a individualidade bioquímica, a biodisponibilidade de nutrientes; equilíbrio nutricional, é uma atuação científica e integrativa que trata de doenças e proporciona o bem estar entre todos os sistemas do corpo, frisando a fisiologia (PASCHOAL,2020).

Os alimentos funcionais também podem ser chamados de biocêuticos, nutracêuticos, medical food, nutricional food, pharmafood, therapeutic food e fitness food. Eles apontam substâncias com funções biológicas distintas, de compostos bioativos, encarregados de garantir a manutenção da saúde (FARRET, 2005).

É comprovado o efeito dos alimentos funcionais na prevenção de doenças cardíacas, entretanto ainda é necessário mais estudo para definição da frequência e quantidade a serem consumidas para se obter efeito esperado. Além disso deve-se buscar conhecer mais sobre os alimentos, para que se tenha uma alimentação adequada, garantindo assim, uma vida plena e saudável.

Boa parcela da população não tem conhecimento do que seja um alimento funcional, relacionando simplesmente como alimentos saudáveis, também é importante ressaltar que os alimentos funcionais não são milagrosos, é preciso estar associado a hábitos de vida saudável e uma dieta balanceada.

REFERÊNCIAS

ACCIOLY, Elizabeth et.al. Efeito antioxidante das vitaminas A,C,E e aterogênese. *Revista Nutrição Brasil*. bimestral. jul-ago. 2002.

BRICARELLO, Liliana Paula; COSTA, Rosana Perim. Nutrição nas Dislipidemias – Atualização. *Revista Nutrição Saúde e performance: Anuário de Nutrição Clínica*. trimetral. 2001. p.14 -17.

FARRET, Jacqueline Faria. Aplicações da Nutrição em Cardiologia. In: FARRET, Jacqueline Faria (coord.). *Nutrição e doenças cardiovasculares: prevenção primária e secundária*. São Paulo: Atheneu, 2005.

FERNANDES, Ana Angélica Henrique et.al. Influência da dieta hipercalórica sobre parâmetros bioquímicos séricos, hepáticos e cardíacos em ratos-[s.l.], *Nutrição em Pauta*, bimestral, mar.-abr, São Paulo, 2004.

MORAES F. P.; COLLA L. M. Functional foods. Part 2: the impact on current regulatory terminology / *Revista Eletrônica de Farmácia* v. 3 (2), 99-112, 2006.

PASCHOAL, Valéria. Alimentos para a saúde. *Revista Sadia Light*. dez. São Paulo, 2001.

PASCHOAL, Valéria et al. Nutrição Clínica Funcional. Disponível em <http://www.vponline.com.br/edicao_conteudo_view.asp?id_tb_publicacao=1341> Acesso em 30 abr 2020.