

A saúde que vem da comida

30/06/2009
Jornal do Commercio

Os alimentos funcionais contêm componentes que causam efeitos benéficos ao organismo, e muitos deles podem facilmente ser incluídos nas refeições diárias, a lista dos produtos é variada

Existem alimentos que, além de nutrir, promovem efeitos benéficos ao organismo. São os chamados alimentos funcionais. Além das qualidades nutricionais básicas, o alimento funcional precisa ter componentes bioativos, explica a nutricionista Silvana Magalhães Salgado, do Laboratório de Experimentação e Análise de Alimentos (Leaal) da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). Componentes bioativos, por sua vez, são constituintes químicos que reforçam efeitos fisiológicos e metabólicos no organismo. No Brasil, os compostos considerados bioativos são definidos por legislação do Ministério da Saúde.

A lista dos alimentos funcionais é variada e inclui produtos comuns, como o tomate, e semidesconhecidos do paladar brasileiro, como o yacon, tubérculo originário dos Andes. Cientistas no mundo todo investigam os efeitos funcionais dos alimentos e formas de incluí-los na alimentação do dia a dia ou em produtos industrializados, e não é diferente por aqui. No Leaal, duas pesquisas comprovaram o efeito funcional de dois alimentos: a chicória e o yacon.

A raiz da chicória contém inulina, um carboidrato que tem propriedades prebióticas, ou seja, ele não é digerido e serve de substrato para as bactérias do intestino, ajudando a manter saudável a flora intestinal. As nutricionistas adicionaram o extrato da raiz da chicória na fabricação de pão e obtiveram bons resultados. Conseguimos um alimento menos calórico e com cor, sabor e textura satisfatória, explica a nutricionista e professora Alda Livera, também da UFPE.

O yacon, conhecido no Brasil como raiz dos diabéticos devido ao seu efeito redutor das taxas de glicose no sangue, foi transformado em farinha e adicionado à composição de um pão e um bolo de chocolate. O experimento resultou em dois alimentos com baixo índice glicêmico, que pode ser consumido por obesos e diabéticos. Os alimentos com a farinha de yacon também têm efeito benéfico para a flora intestinal. Infelizmente, nenhum dos dois pode ser encontrado no mercado.

TIPOS

A nutricionista Conceição Chaves explica que existem três grandes grupos de alimentos funcionais: os que ajudam o sistema imunológico, os antioxidantes e os ácidos graxos do tipo ômega-3 e ômega-6. Entre os componentes que fortalecem o sistema imunológico, Chaves destaca o betaglucano, presente em vegetais como a aveia, e a quitina e a quitosana, encontradas ambas nos crustáceos. Os antioxidantes, por sua vez, inibem a formação de radicais livres, e estão presentes em alimentos como frutas cítricas e hortaliças verdes. Por fim, os ácidos graxos ômega-3 podem ser encontrados em peixes como o salmão e a sardinha, e os ômega-6, em óleos vegetais.