

ALIMENTOS FUNCIONAIS: BENEFÍCIOS À SAÚDE E PREVENÇÃO DE DOENÇAS

Vania C. Taschin¹
Franciele A. C. Follador²
Ana Paula Vieira³
Francieli do Rocio de Campos⁴
Flávia Andrizza Bedin⁵

RESUMO

Inúmeros fatores afetam a qualidade da vida moderna, de forma que a população deve conscientizar-se da importância de alimentos contendo substâncias que auxiliam a promoção da saúde, trazendo com isso uma melhora no estado nutricional. Por este motivo que se optou desenvolver este trabalho, com o objetivo de Avaliar o consumo e conhecimento dos acadêmicos do curso de Economia doméstica – UNIOESTE: Francisco Beltrão. Como metodologia utilizou-se questionário com perguntas referentes ao tema proposto. Os resultados apontaram que a maioria dos acadêmicos conhece os alimentos funcionais, reconhecendo-os como alimentos que auxiliam na prevenção de doenças, porém não consideram ter uma alimentação saudável, não praticam exercícios físicos. 40% dos acadêmicos consomem as vezes alimentos funcionais, dentre eles 70% são vegetais. Conclui-se que os entrevistados sendo acadêmicos de um curso que estuda a área de alimentos deveriam apresentar mais conhecimento sobre o assunto e, além disso, praticar alimentação saudável aliada a prática de exercícios físicos. Porém, verificou-se que os acadêmicos do primeiro e segundo ano do curso de Economia Doméstica foram os que apresentaram menor conhecimento sobre os alimentos funcionais. Isto se reflete por ainda não terem cursado disciplinas que tratem do assunto.

PALAVRAS-CHAVE: Segurança alimentar; Prebióticos; Probióticos.

1 INTRODUÇÃO

Os Alimentos funcionais devem apresentar propriedades benéficas além das nutricionais comuns. São consumidos em dietas convencionais, mas demonstram capacidade de regular funções corporais de forma a auxiliar na proteção contra doenças como hipertensão, diabetes, câncer, osteoporose e coronaropatias (SOUZA, *et al.*, 2003).

Os alimentos funcionais são todos os alimentos ou bebidas que, consumidos na alimentação cotidiana, podem trazer benefícios fisiológicos específicos, graças à presença de ingredientes fisiologicamente saudáveis (CANDIDO & CAMPOS, 2005).

No grupo dos alimentos funcionais encontram-se os prebióticos, probióticos, nutraceuticos, simbióticos e fitoquímicos que podem ser definidos como

¹ Acadêmica do 4º ano de Economia Doméstica. E-mail: vaniataschin@hotmail.com.

² Professor adjunto do Curso Economia Doméstica UNIOESTE. Química. Dra. Eng. Agrícola - Recursos hídricos e saneamento ambiental. Membro do GEPSA (Grupo segurança alimentar e nutricional). E-mail: francaovilla@hotmail.com

³ Doutora em Ciência de Alimentos. Professor adjunto do Curso Economia Doméstica UNIOESTE. Economista Doméstica. Membro do GEPSA (Grupo segurança alimentar e nutricional)

⁴ Professor colaborador do Curso Economia Doméstica UNIOESTE. Bacharel em Economia Doméstica. Msc. Desenvolvimento Regional e Agronegócio.

⁵ Professor colaborador do Curso Economia Doméstica UNIOESTE. Economista Doméstica.



suplementos alimentares que incluídos na dieta usual desempenham funções terapêuticas na prevenção de doenças e na manutenção da saúde.

A necessidade de informar a população em geral sobre a importância de se ter uma alimentação saudável. Orientando sobre os benefícios que os alimentos funcionais exercem em nosso organismo, bem como na prevenção de doenças, e expectativa de vida das pessoas.

Dessa forma, o objetivo do trabalho foi identificar se os acadêmicos do curso de Economia Doméstica, Unioeste – Francisco Beltrão conhecem e se estão fazendo uso/consumo de alimentos funcionais e pesquisar sobre seus hábitos alimentares.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Foi realizada pesquisa bibliográfica e de campo do tipo descritiva exploratória utilizando um questionário, composto de perguntas fechadas, para diagnosticar o uso, o conhecimento e a aplicação dos alimentos funcionais, bem como identificar a assiduidade e o consumo de alimentos funcionais pelos alunos do curso de Economia Doméstica da Unioeste – Francisco Beltrão em 2012. Foram entrevistados todos os acadêmicos do curso, totalizando 40 questionários, que foram respondidos em sala de aula, durante o intervalo das aulas, no período de 15 à 18 de maio de 2012.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Alimentos Funcionais

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA através da Portaria 398 e das Resoluções 18 e 19 de 30 de abril de 1999 considera alimento funcional como: “O alimento ou ingrediente que alegar propriedades funcionais ou de saúde pode, além de funções nutricionais básicas, quando se tratar de nutriente, produzir efeitos metabólicos e/ou fisiológicos e/ou benéficos à saúde devendo ser seguro para o consumo sem supervisão médica” (BRASIL, 1999).

Os alimentos funcionais se caracterizam por oferecer vários benefícios à saúde, além do valor nutritivo inerente à sua composição química, podendo desempenhar um papel potencialmente benéfico na redução do risco de doenças crônicas degenerativas (NEUMANN, et al., 2000; TAIPINA, et al., 2002 apud MORAES & COLLA, 2006, p.109-122).



Considera-se funcionais os alimentos que desempenham funções básicas no organismo humano como o valor nutritivo de cada alimento atribuído ao desenvolvimento de cada indivíduo, e os efeitos fisiológicos, que entre os quais estão à prevenção de doenças e a promoção da saúde (NEUMANN; ABREU & TORRES, 2000).

A alimentação é um processo voluntário pelo qual o organismo obtém produtos necessários para seu consumo, portanto alimentação é a ação de receber alimentos. Já a nutrição é um processo involuntário e inconsciente que abrange toda uma série de processos que se realizam independentemente da vontade do indivíduo. Assim, nutrição abrange a digestão, a absorção, a utilização dos nutrientes (metabolismo) e a excreção dos dejetos (CHAVES, 1978, p.4).

Segundo Sá (1984, p.15) “nutrição é a combinação de processos através do qual o organismo recebe e utiliza as substâncias necessárias para obtenção de energia, para a manutenção de suas funções e para a formação e regeneração dos tecidos”.

“Os nutrientes são necessários para o desenvolvimento e crescimento normal dos indivíduos”, sendo importante usar os benefícios dos nutrientes para proteger os indivíduos dos riscos de contrair doenças (ANGELIS, 2005).

Para que o organismo possa absorver todos os nutrientes encontrados nos alimentos é necessário que sejam ingeridos de forma correta. Onde a ingestão adequada dos nutrientes é fundamental para o crescimento e sobrevivência dos seres vivos (TAIPINA ; FONTES & COHEN, 2002).

3.2 Histórico da Alimentação Funcional

“As antigas culturas chinesa, indiana, egípcia e grega em particular, trabalhavam muito com o conceito de comida-remédio ou de alimentos terapêuticos, impondo propriedades preventivas e curativas a quase todos os alimentos, e também reconhecendo as condições adequadas de preparo e consumo dos mesmos” (VIEIRA; CORNELIO & SALGADO, 2006, p.5).

Dentre as classificações sobre os alimentos funcionais, os chineses e indianos tinham diversas categorias; o que os ajudavam a definir que alimentos utilizar ou evitar em determinados casos. Os gregos, que dentre eles podemos destacar Hipócrates e Galeno, usavam vastamente alimentos na sua imposição diária para diversos males (VIEIRA & CORNELIO & SALGADO, 2006).



Segundo Moraes & Colla (2006, p.3) o termo alimentos funcionais foi primeiramente introduzido no Japão em meados dos anos 80 e se refere aos alimentos processados contendo ingredientes que auxiliam em funções específicas do corpo além de serem nutritivos.

“Até os anos 80, o Japão era o único país que formulou uma regulação específica para os alimentos funcionais. Conhecidos como Alimentos para Uso Específico de Saúde (FOSHU), estes alimentos trazem um selo de aprovação do Ministério de Saúde e Previdência Social japonês” (Arai, 1996 *apud* VIEIRA; CORNELIO & SALGADO, 2006, p.5). Atualmente, 100 produtos estão licenciados como alimentos FOSHU no Japão.

Devido à baixa incidência de doenças em alguns povos chamou-se a atenção para a sua dieta. Onde foi constatado que os esquimós, com sua alimentação baseada em peixes e produtos do mar, ricos em ômega 3 e 6, têm baixo índice de problemas cardíacos, assim também como os franceses consumidores de vinho tinto. E os orientais, devido ao consumo de soja, que contém fitoestrogênios, têm pouco câncer de mama (ANJO, 2004).

Segundo Anjo (2004) “foi comprovado por dados epidemiológicos que, nesses países, o costume de consumir frutas e verduras também resulta em uma redução do risco de doenças coronarianas e de câncer”.

Sendo assim, como não há um acordo que defina alimentos funcionais, e se deve ter claro que a finalidade de um alimento com propriedades funcionais é o de reduzir o risco de doenças crônico-degenerativas não transmissíveis e, assim sendo, não possui um papel terapêutico e não pode ser utilizado como substituição de qualquer medicamento (FRANCO, 2006).

Um alimento funcional deve exercer efeito metabólico e fisiológico no organismo, colaborando para com a saúde física e a redução do risco de doenças. Deve fazer parte da dieta habitual, proporcionar efeitos positivos que devem permanecer mesmo após a parada da sua ingestão. O seu papel na manutenção da saúde esta relacionado à prevenção e não a cura de doenças (FAGUNDES & COSTA, 2003).

3.3 Grupos dos alimentos funcionais

No grupo dos alimentos funcionais podemos citar os alimentos probióticos, prebióticos, simbióticos, nutracêutico e fitoquímicos.



3.3.1 Probióticos

Os alimentos probióticos são definidos como suplementos alimentares à base de microrganismos vivos, que afetam benéficamente o animal hospedeiro, promovendo o balanço de sua microbiota intestinal (SAAD, 2006 apud MORAES & COLLA, 2006).

A suplementação de componentes com atividade reconhecidamente benéfica à saúde, como cálcio e vitaminas, constituíam os alimentos funcionais de primeira geração (ZIEMER & GIBSON, 1998 apud OLIVEIRA & SIVIERI & ALEGRO & SAAD, 2002, p.3).

Por outro lado, nos últimos anos, esse conceito voltou-se principalmente para aditivos alimentares, que podem ter efeito benéfico sobre a microbiota intestinal. Os prebióticos e os probióticos são atualmente os aditivos alimentares que compõem esses alimentos funcionais (ZIEMER; GIBSON, 1998 apud OLIVEIRA; SIVIERI; ALEGRO & SAAD, 2002).

Determinadas bactérias lácticas e outras bactérias, além de atuarem favoravelmente no produto alimentício ao qual foram adicionados, fazem parte dos microrganismos capazes de exercer efeitos benéficos no hospedeiro (OLIVEIRA; SIVIERI; ALEGRO & SAAD, 2002, p.3).

A principal fonte de alimentos probióticos são os iogurtes e os leites fermentados, denominados como lactobacilos vivos e para terem efeito funcional devem ser ingeridos diariamente (SOUZA, et al., 2003 apud MORAES & COLLA, 2006).

Os probióticos são eficazes no controle do colesterol, das diarreias e da redução do risco do desenvolvimento do câncer. Sua principal função é estimular o sistema imunológico e alterar o mecanismo microbiano (ANJO, 2004).

3.3.2 Prebióticos

Prebióticos são carboidratos complexos (considerados fibras), resistentes às ações das enzimas salivares e intestinais. Ao atingirem o cólon, produzem efeitos benéficos à microflora colônica (ANJO, 2004, p.145-154).

O prebiótico deve ter como características o fato de não sofrer hidrólise ou absorção no intestino delgado e de alterar a microflora colônica para uma microflora saudável, induzindo efeitos favoráveis à saúde (ANJO, 2004, p. 145-154).



Outro benefício dos alimentos tido como prebióticos é a sua ação inibidora da multiplicação de microrganismos patógenos. (Bactérias putrefativas que formam substâncias tóxicas no organismo causando determinadas patologias) (SAAD, 2006).

Os principais efeitos para o organismo através da ingestão de suplementos prebióticos são: prevenção da diarreia, por alterar a microflora colônica; diminuição do risco de câncer; diminuição dos níveis de colesterol e triglicerídeos; controle da pressão arterial; redução do risco de obesidade; redução da intolerância a lactose; estímulo do sistema imunológico do hospedeiro; redução nos níveis de bactérias patogênicas no intestino; alívio da constipação; diminuição do risco de osteoporose, resultante da absorção de minerais, particularmente o cálcio; redução do risco de arteriosclerose, através da diminuição na síntese de triglicérides e ácidos graxos e a diminuição do nível desses compostos no sangue (FAGUNDES & COSTA, 2003 apud ANJO, 2004).

Diante do exposto, para garantir um efeito contínuo, os prebióticos devem fazer parte da dieta freqüente, sendo ingeridos diariamente em porções adequadas a cada organismo.

3.3.3 Simbióticos

É relevante citar que, a combinação dos probióticos e prebióticos resulta em um suplemento alimentar denominado simbiótico. Salienta-se que: Um produto referido como simbiótico é aquele no qual um probiótico e um prebiótico estão combinados (SAAD, 2006).

A interação entre o probiótico e o prebiótico *in vivo* pode ser favorecida por uma adaptação do probiótico ao substrato prebiótico anterior ao consumo (SAAD, 2006 apud MORAES & COLLA, 2006, p.109-122).

3.3.4 Nutracêuticos

Os alimentos nutracêuticos são definidos como substâncias terapêuticas que além das características sensoriais e nutricionais presentes naturalmente nos alimentos, proporcionam benefícios para a saúde através da prevenção e tratamento de determinadas patologias (NEWMANN; ABREU & TORRES, 2000).

Essas substâncias podem ser nutrientes isolados, suplementos dietéticos na forma de cápsulas, produtos herbais e alimentos processados como cereais, sopas



e bebidas. Os nutracêuticos podem ser classificados como fibras dietéticas, ácidos graxos, proteínas, minerais e vitaminas antioxidantes (MORAES & COLLA, 2006).

O autor salienta que a diferença entre o nutracêutico e o funcional, é que o nutracêutico pode ser usado como terapia no tratamento e na prevenção de doenças. Já os funcionais reduzem o risco de doenças e devem estar na forma de um alimento comum, incluídos na dieta usual (ANJO, 2004).

3.3.5 Fitoquímicos

Outro suplemento alimentar que encontra-se no grupo dos alimentos funcionais são os fitoquímicos. Os fitoquímicos podem ser encontrados em frutas e verduras podendo ser consumidos diariamente, e apresentam papel terapêutico na prevenção do câncer e de outras doenças crônico-degenerativas (ANJO, 2004).

As principais fontes de alimentos fitoquímicos são as frutas cítricas, alho e cebolas, soja, gengibre, brócolis, couve-flor, aveia, orégano, pepino, tomate, berinjela entre outros (ANJO, 2004).

As fontes de nutrientes funcionais encontram-se em alimentos de origem vegetal, tendo como principais a aveia, alho, tomate, soja, linhaça, frutas cítricas, frutas em geral, vinho tinto e uvas, repolho, gengibre, cenoura, aipo, cebola, brócolis, couve, castanhas, chá e legumes. E de origem animal tendo como principais os peixes e frutos do mar, leite e seus derivados (ANJO, 2004).

3.4 Alimentos funcionais e a segurança alimentar para os consumidores

Dentre os direitos humanos básicos, o direito à alimentação constitui-se o mais elementar, pois representa a base para todos os outros. O direito à alimentação abrange diversos aspectos, os quais envolvem, não apenas o acesso ao alimento em si, mas também os hábitos alimentares individuais e regionais, a quantidade suficiente de alimentos associados a uma adequada qualidade microbiológica, higiênico - sanitária e nutricional dos alimentos (CASARIL & CASARIL, 2005).

Embora o Brasil reconheça que a alimentação é um direito de todos, parcela significativa da sua população não tem acesso aos alimentos básicos que seria o necessário para a vida. São detectadas situações de insegurança alimentar e nutricional a partir de vários problemas, tais como fome, desnutrição, obesidade



doenças associadas à má alimentação, ao consumo de alimentos de qualidade duvidosa ou prejudicial à saúde (CASARIL, 2005).

De acordo com Bleil,1998 (apud DAVID et al, 2005, p.135)existe uma nova preocupação dos consumidores para com a saúde e conseqüentemente com a qualidade do alimento, como a procura por alimentos de fácil preparo, mas também a necessidade ainda tímida de cuidar melhor das escolhas alimentares.

Estudos científicos indicam que a alimentação tem influência primordial na saúde do homem, sendo um fator decisivo para a longevidade com qualidade de vida. Sendo que uma alimentação inadequada poderia comprometer a saúde e a expectativa de vida (ARAÚJO, 2001).

No Brasil, desde 1999 a Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA aprovou a primeira legislação para alimentos funcionais. Por meio das Resoluções, o Brasil, foi o primeiro país da América Latina a possuir uma legislação para alimentos funcionais (FRANCO, 2006).

O objetivo dessa lei não é a de constituir regulamentos rígidos para restringir quais alimentos devem ser considerados funcionais, mas, garantir a segurança do consumidor para que o mesmo não seja alvo de alegações ilusórias e tenha sua saúde prejudicada por estas substâncias utilizadas sem o devido reconhecimento (BIANCO, 2000).

Levando em consideração a segurança da população a legislação brasileira define e regulamenta o uso seguro de alimentos com propriedades funcionais para população em geral: As Resoluções nº. 16; nº. 17, nº. 18 e nº. 19 definem alegação de propriedade funcional e regulamentam o registro e a segurança para os consumidores de alimentos considerados funcionais (BRASIL, 1999).

Outra instituição responsável pela transmissão de informações à população e por desenvolver pesquisas científicas para a área de saúde e a indústria alimentícia é a Sociedade Brasileira de Alimentos Funcionais – SBAF, criada com o intuito de promover a vigilância e o incentivo a todas as ações que possam contribuir com a promoção do consumo de alimentos funcionais pela população em geral (SBAF, 2005).

4 RESULTADOS E DICUSSÃO



Através da aplicação da metodologia utilizada, desenvolveu-se o gráfico a seguir, observando os parâmetros estudados em relação ao tema alimentos funcionais.

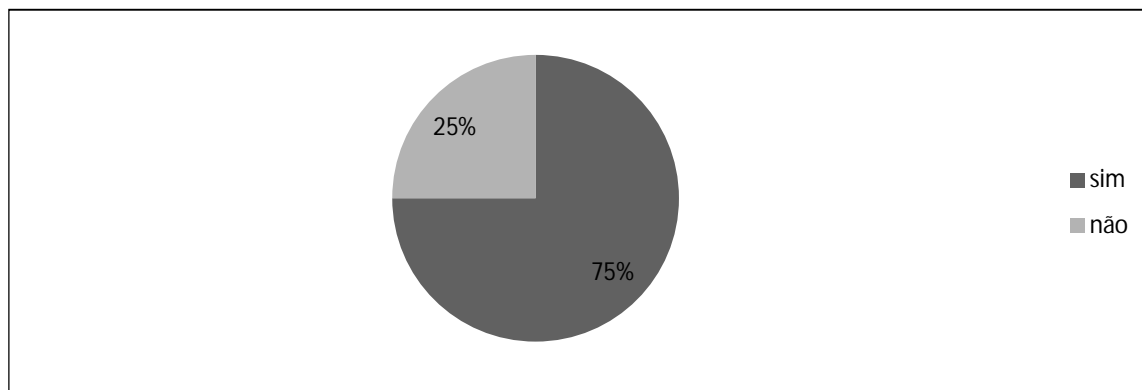


Figura 1: Conhecimento em relação ao conceito de alimentos funcionais
Fonte: Pesquisa de campo, 2012.

Esse conhecimento se dá ao fato de haver vasta divulgação pela mídia em relação ao conceito de alimentos funcionais. Tendo em vista que é um assunto muito divulgado atualmente, e também pelo fato de ter disciplinas no próprio curso de Economia Doméstica que tratam do tema estudado. Como mostra Anjo (2004) que devido à ampla divulgação pela imprensa em geral da relação entre alimentação e saúde, a preocupação da sociedade ocidental com os alimentos tem aumentado de forma exponencial. Uma grande quantidade de novos produtos que supostamente proporcionam saúde tem sido apresentada pela indústria alimentícia diariamente.

Uma pesquisa da Associação Dietética Americana (American Dietetic Association – ADA) mostrou que, em 2002, um em cada cinco entrevistados já tinha alguma vez ouvido a expressão “alimentos funcionais” (PELLETIER, KUNDRAT, HASLER, 2002). De acordo com outra pesquisa, 95% dos norte-americanos acreditam que os alimentos funcionais não servem apenas para fornecer nutrientes, mas que possuem, potencialmente, um poder de melhorar a saúde (IFIC, 2002, apud FRANCO, 2006)

Assim, alimento funcional pode ser descrito como “alimento semelhante em aparência ao alimento convencional, consumido como parte da dieta usual, capaz de produzir demonstrados efeitos metabólicos ou fisiológicos úteis na manutenção de uma boa saúde física e mental, podendo auxiliar na redução do risco de doenças

crônico-degenerativas, além das suas funções nutricionais básicas” (ANGELIS, 2005).

A Figura 2 mostra o conhecimento dos acadêmicos em relação aos grupos dos alimentos funcionais: probióticos, prebióticos, simbióticos, nutraceuticos e fitoquímicos. Pode-se observar que 75% dos acadêmicos não têm conhecimento sobre os grupos de alimentos funcionais, mas sabem de sua importância.

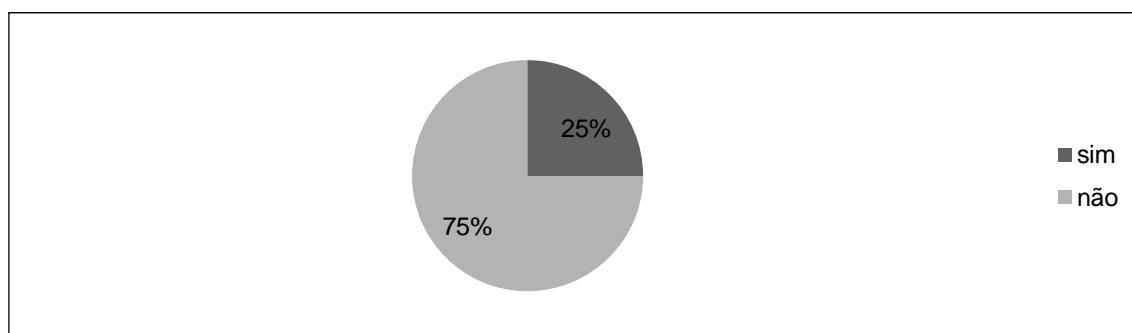


Figura 2: Conhecimentos dos grupos dos alimentos funcionais
Fonte: Pesquisa de campo, 2012.

Alguns parâmetros devem ser levados em conta em relação aos alimentos funcionais. Para Borges, eles devem exercer um efeito metabólico ou fisiológico que contribua para a saúde física e para a redução do risco de desenvolvimento de doenças crônicas. Nesse sentido, devem fazer parte da alimentação usual e proporcionar efeitos positivos, obtidos com quantidades não tóxicas e que exerçam tais efeitos mesmo após a suspensão da ingestão e que não se destinem a tratar ou curar doenças, estando seu papel ligado à redução do risco de contrair doenças (ANJO, 2004).

A Figura 3 apresenta o conhecimento sobre a classificação de alimentos funcionais, que são divididos em diversos grupos, dentre eles se destacam os probióticos e prebióticos.

Esse conhecimento pouco acentuado em relação aos termos Probióticos e Prebióticos, pode estar relacionado a pouca divulgação dos mesmos, ou até mesmo os acadêmicos saibam o que significam tais termos, mas não pelo nome.

Os probióticos podem fazer parte de alimentos industrializados, como leites fermentados ou encontrados na forma de pó ou cápsulas.

Deve-se ter cuidado também em evitar que os alimentos funcionais induzam hábitos alimentares incorretos tendo em vista a oferta aumentada desses produtos,

os apelos de marketing podem dar margem a falsas interpretações quanto ao papel do alimento para a saúde (POLLONIO, 2000 apud FRANCO, 2006).

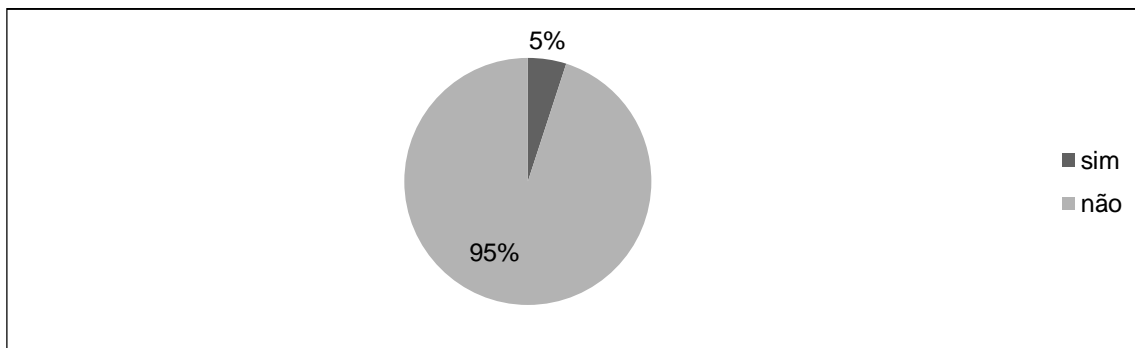


Figura 3: Conhecimento em relação aos termos Prebiótico e Probiótico

Fonte: Pesquisa de campo, 2012.

Foi questionado aos acadêmicos, se tinham conhecimento da capacidade de um alimento funcional desempenhar o papel de prevenção de doenças, se ingerido nas proporções corretas (Figura 4).

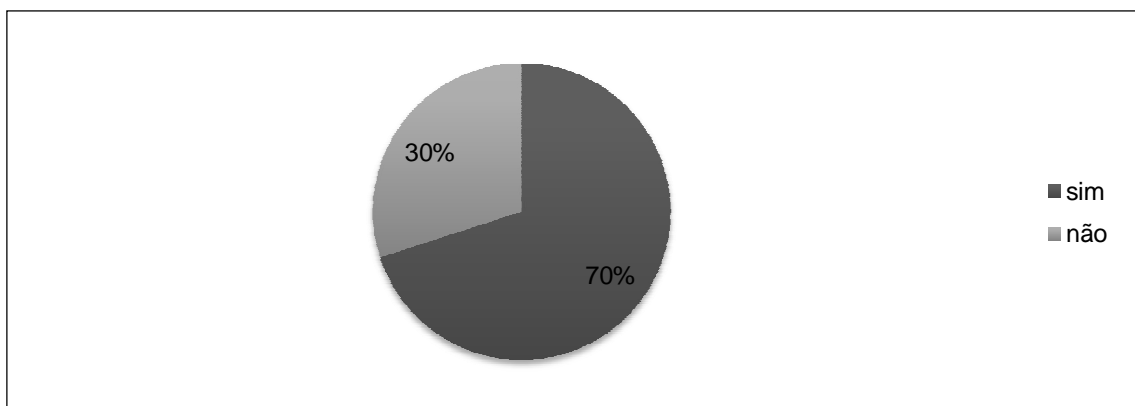


Figura 4: Conhecimento em relação à prevenção de doenças associadas ao consumo de alimentos funcionais

Fonte: Pesquisa de campo, 2012.

Inúmeros fatores afetam a qualidade da vida moderna, de forma que a população deve conscientizar-se da importância de alimentos contendo substâncias que auxiliam a promoção da saúde, trazendo com isso uma melhora no estado nutricional (MORAES; COLLA, 2006)

A incidência de morte devido a acidentes cardiovasculares, câncer, acidente vascular cerebral, arteriosclerose, enfermidades hepáticas, dentre outros, pode ser minimizada através de bons hábitos alimentares. Os alimentos funcionais e os

nutracêuticos comumente têm sido considerados sinônimos, no entanto, os alimentos funcionais devem estar na forma de alimento comum, serem consumidos como parte da dieta e produzir benefícios específicos à saúde, tais como a redução do risco de diversas doenças e a manutenção do bem-estar físico e mental (MORAES; COLLA, 2006).

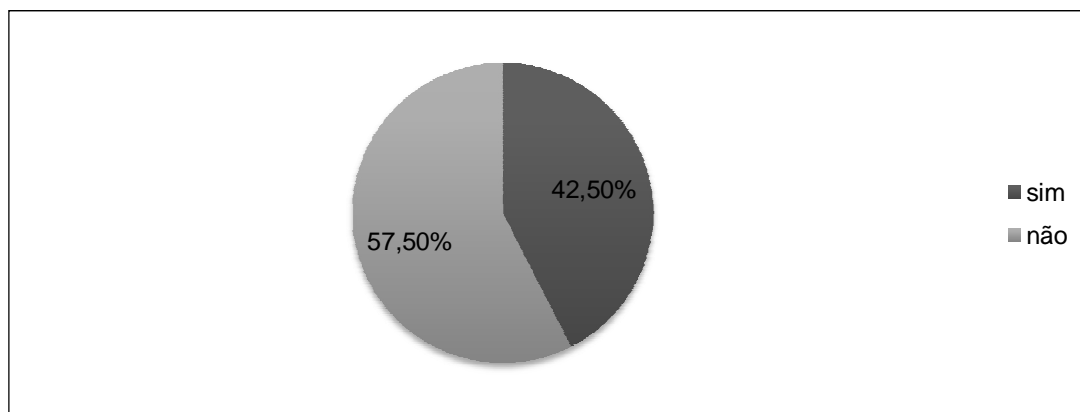


Figura 5: Conhecimento em relação aos benefícios que os alimentos funcionais desempenham
Fonte: Pesquisa de campo, 2012.

Dentre os 42,5% dos alunos que responderam que sim. Todos deram a mesma resposta em relação ao benefício de bom funcionamento intestinal. Talvez a resposta se deva aos anúncios na mídia em relação ao termo probiótico mencionado em iogurtes, leites fermentados.

Alimento funcional é definido pela Secretaria de Vigilância Sanitária, do Ministério da Saúde, como sendo "aquele alimento ou ingrediente que, além das funções nutritivas básicas, quando consumido como parte da dieta usual, produza efeitos metabólicos e/ou fisiológicos e/ou efeitos benéficos à saúde, devendo ser seguro para consumo sem supervisão médica" (VIEIRA, CORNELIO, SALGADO, 2006).

Na Figura 6 é apresentado se os acadêmicos considerem que tenham uma alimentação saudável.

A porcentagem de 63% que não consideram ter uma alimentação saudável, pode-se que se deva ao fato da própria correria do dia a dia, optando por uma alimentação mais rápida e fora de casa. Ocasionalmente de fato um hábito incorreto de alimentação e até mesmo acarretando futuras patologias.

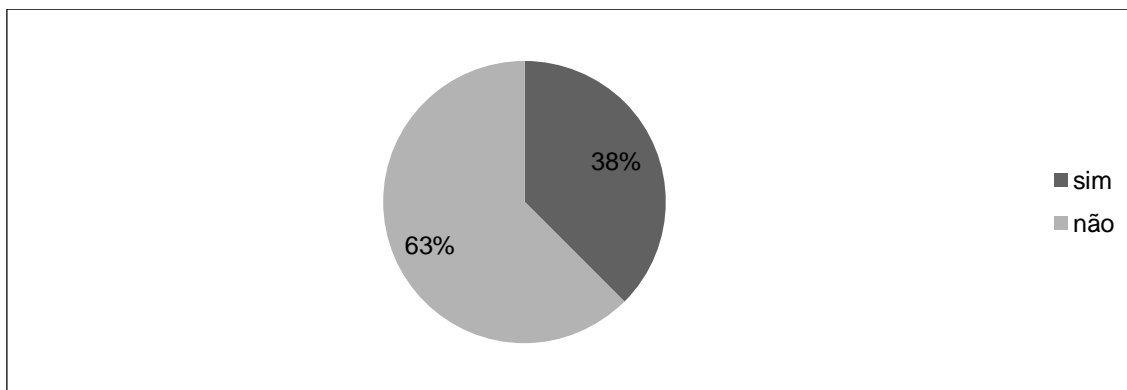


Gráfico 6: Alimentação saudável

Fonte: Pesquisa de campo, 2012.

Uma alimentação saudável não está ligada somente ao tipo de alimento ingerido, mas também ao estilo de vida, hereditariedade e meio ambiente. Assim, não há alimentos bons ou ruins, mas dietas boas ou ruins (ANJO, 2004).

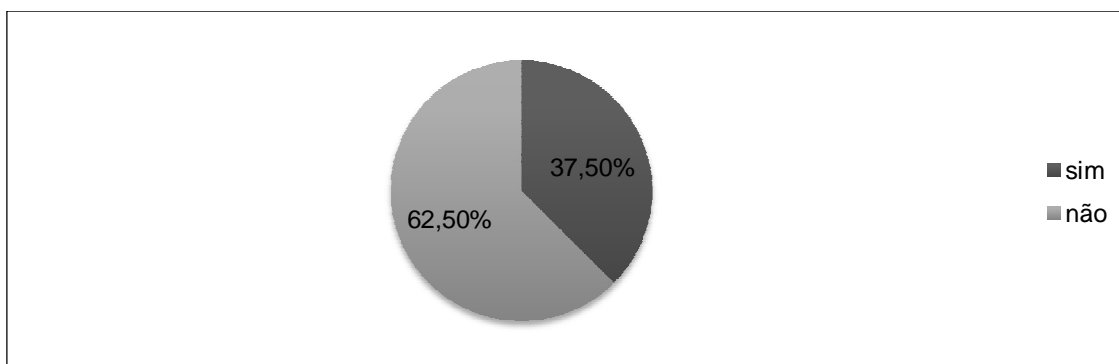


Figura 7: Prática de exercícios físicos

Fonte: Pesquisa de campo, 2012.

O fator tempo talvez seja o responsável pela redução do número de praticantes de exercícios físicos, sendo que foi questionado a frequência dessa prática, que pode ser visualizada na Figura 8.

Pode-se perceber que a maior parte dos acadêmicos, cerca de 52,5% não pratica nenhum tipo de exercício físico, e muitas vezes possui uma alimentação inadequada; ocasionando futuramente certas patologias decorrente desta vida sedentária.

Os alimentos funcionais, objeto deste trabalho, não devem ser confundidos com “alimentos mágicos” ou com medicamentos tradicionais. Sendo uma área de estudo recente, um maior número de pesquisas sobre as substâncias biologicamente ativas contidas nesses alimentos é necessário para que se possam

determinar seus efeitos benéficos com mais exatidão e quantificar as doses máximas e mínimas que podem ser ingeridas pela população, a fim de oferecer eficácia sem oferecer riscos de toxicidade e avaliar os efeitos colaterais através do uso prolongado (ANJO 2004).

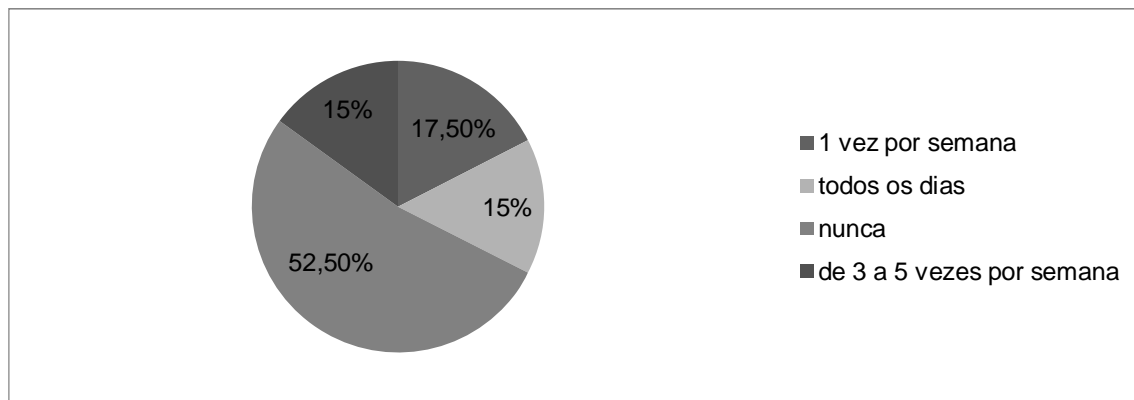


Gráfico 8: Frequência da prática de exercícios físicos

Fonte: Pesquisa de campo, 2012.

De acordo com pesquisa realizada pela Leather head Food Research Association, os três principais fatores que contribuem para a saúde são: dieta, atividade física e fatores genéticos. Entre esses fatores a dieta é percebida pelo consumidor como o fator principal (KWAK; JUKES, 2001 apud FRANCO, 2006).

Na Figura 9, apresenta-se a frequência de consumo de algum tipo de alimento funcional.

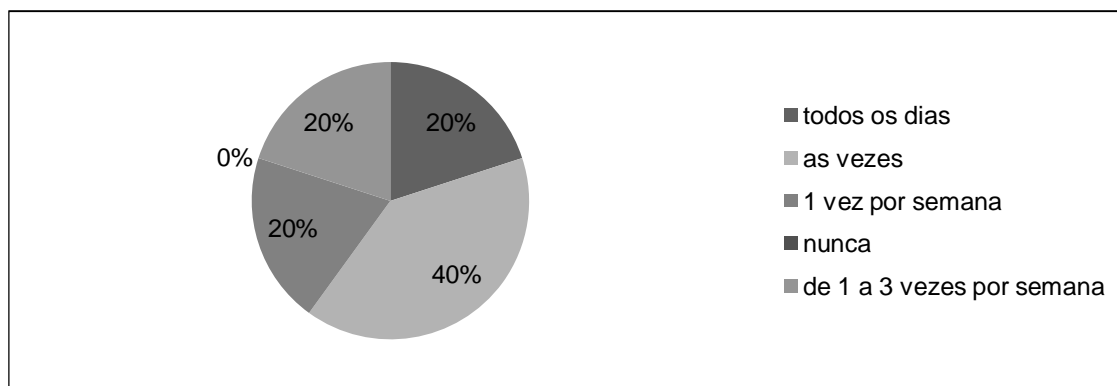


Figura 9: Consumo de alimento funcional

Fonte: Pesquisa de campo, 2012.

Observa-se pela Figura 9, que todos os acadêmicos consomem alimentos funcionais, mas com frequências diferentes. Uns consomem mais, e isso talvez esteja atribuído a forma de vida, alimentando-se em casa, preparando a própria refeição. Outros consomem com menos frequências, pelo motivo de trabalharem ou

ate mesmo morarem sozinhos, não tendo tempo de prepararem a refeição, alimentando-se assim fora de casa, por ser uma alternativa mais pratica.

Naturalmente, todos os alimentos são funcionais, uma vez que nos proporcionam sabor, aroma e valor nutritivo. Entretanto, nas últimas décadas, o termo funcional está sendo aplicado a alimentos com uma característica diferente, a de proporcionar um benefício fisiológico adicional, além das qualidades nutricionais básicas encontradas. Tais alimentos também são vistos como promotores de saúde e podem estar associados à redução ao risco a certas doenças (VIEIRA, CORNELIO, SALGADO, 2006).

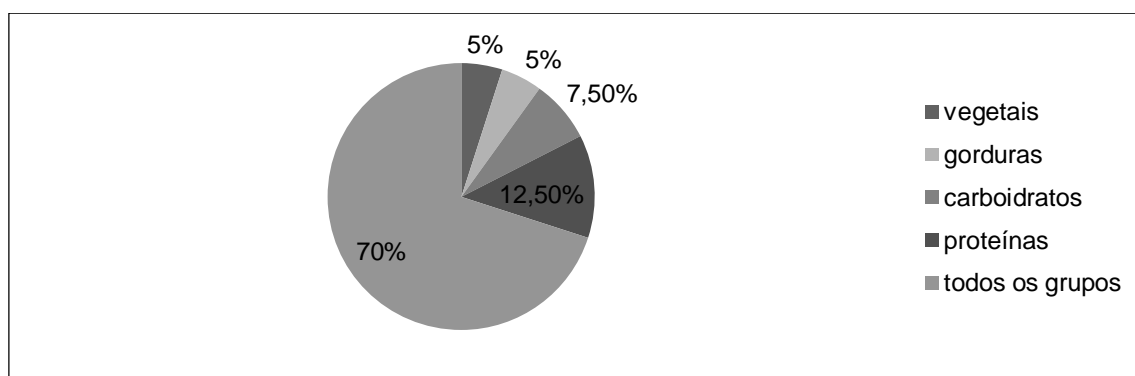


Figura 10: Consumo por grupo alimentar

Fonte: Pesquisa de campo, 2012.

Pode-se observar que houve maior consumo em relação à todos os grupos citados, como os vegetais(70%), gorduras, carboidratos e proteínas. Apontando assim que os acadêmicos possuem uma dieta alimentar bem diversificada em relação ao consumo diário dos grupos alimentares.

Percebeu-se também, que a população está cada vez mais preocupada em evitar o consumo de alimentos que podem ser prejudiciais ao organismo, e ao mesmo tempo, em aumentar o consumo de alimentos que possam contribuir para a melhoria da qualidade de vida.

Em seguida, os acadêmicos foram indagados sobre quantas porções consomem de cada grupo diariamente. Nas Figuras 11, 12, 13 e 14, são apresentados os índices de consumo diário de cada grupo alimentar.

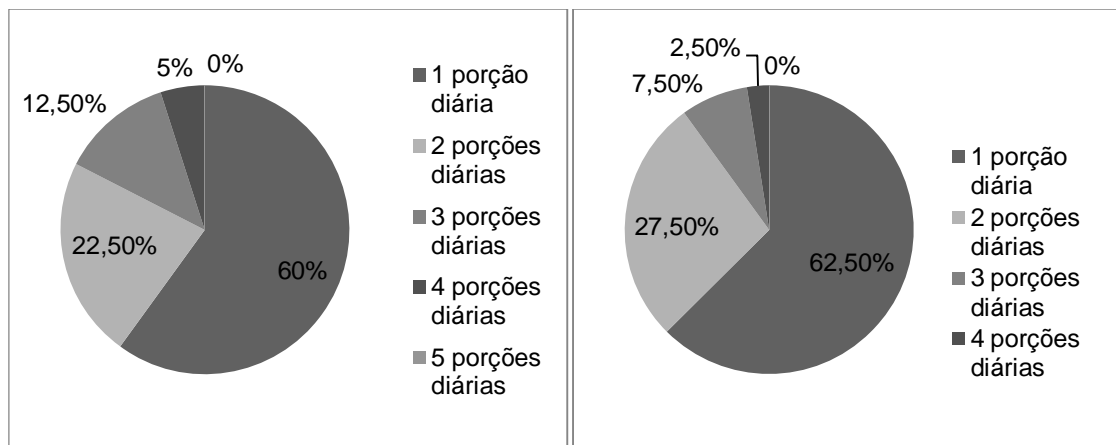


Figura 11: Consumo diário de vegetais
Fonte: Pesquisa de campo, 2012.

Figura 12: Consumo diário de gorduras
Fonte: Pesquisa de campo, 2012.

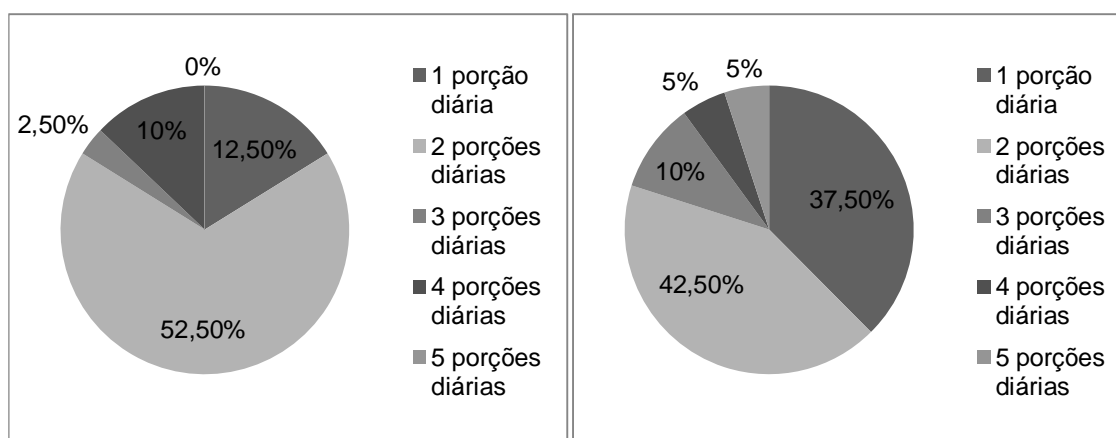


Figura 13: Consumo diário de carboidratos
Fonte: Pesquisa de campo, 2012.

Figura 14: Consumo diário de proteínas
Fonte: Pesquisa de campo, 2012.

Uma porta de entrada para garantir uma boa saúde para os alunos do curso de Economia Doméstica da Unioeste seria através da ingestão diária dos grupos dos alimentos funcionais. Onde se encontram os Probióticos- que são suplementos alimentares à base de microrganismos vivos, promovendo benefícios a microbiota intestinal. Outro grupo é o dos Prebióticos- que são as fibras (carboidratos complexos), que não são hidrolisados (degradados) pelas ações do organismo, e assim propiciam benefício ao transito intestinal, e também diminuindo a multiplicação de microrganismos patogênicos. Os Simbióticos- é quando o grupo prebiotico e probiotico estão interagindo juntos. Os Nutracêuticos- são substancias terapêuticas que possui nos alimentos como fibra dietética, ácidos graxos, proteínas. O grupo Fitiquímico – onde pode ser encontrado em verduras e frutas, e que reduzem o risco de câncer e outras doenças. Entretanto, se a maior parte dos alunos conhecessem

Em seguida os acadêmicos foram questionados se acreditam que a falta ou excesso de alimentos funcionais estaria relacionada à doenças crônico degenerativas (DCD). Onde 80% dos acadêmicos responderam que sim; e 20% responderam que não.

Sendo que a maioria dos acadêmicos (80%) responderam que um consumo de alimentos com falta ou excesso de nutrientes pode ocasionar doenças. Esta afirmativa deve-se, provavelmente pelo fato de terem cursado disciplinas durante o curso que abordam este tema. Já os 20% que não concordam que uma alimentação inadequada provoque patologias, pode se dar ao fato de ainda não conhecerem o poder dos alimentos, ou também por existirem doenças hereditárias.

Um fato importante a salientar é que esses alimentos também não podem ser consumidos com exagero. Sendo produtos que contêm substâncias ativas na sua composição, o excesso de consumo pode provocar efeitos danosos se a ingestão ultrapassar a dose diária recomendada. Isso é importante, se considerarmos todos os segmentos vulneráveis da sociedade. Embora os dados que evidenciem o consumo aumentado de soja mostrem uma redução do risco de doença coronariana e câncer, há outros que sugerem efeitos prejudiciais. O limite máximo de consumo de cada alimento ainda precisa ser estabelecido (ANJO,2004).

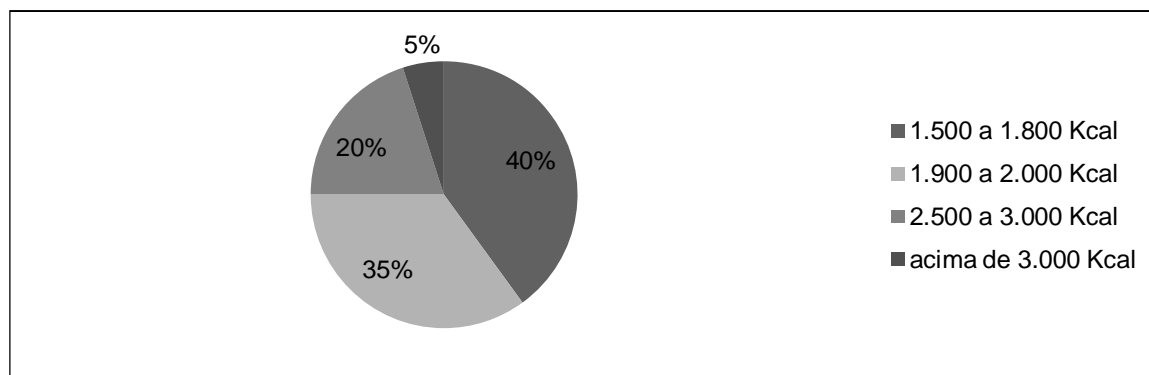


Figura 14: Índice de Kcal ingeridas diariamente

Fonte: Pesquisa de campo, 2012.

O consumo maior se dá entre 1.500 a 1.800 Kcal (35% e 40%), que seria uma dieta insuficiente, o correto seria uma dieta alimentar de 2.000 Kcal, que é recomendado pelo Ministério da Saúde, mas esse valor de 2.000 Kcal diárias poderá ser maior ou menor, dependendo da faixa etária, atividade física sexo e condição de

gravidez. Tendo em vista conter todos os grupos alimentares; sendo assim uma alimentação equilibrada, variada e com moderação.

Em relação aos 5% de acadêmicos que possuem uma dieta de 3.000 Kcal ou mais, pode ser devido ao tipo de atividade que executam no trabalho, com conseqüente, há necessidade de maior consumo de energia.

5 CONCLUSÃO

Conclui-se que os entrevistados sendo acadêmicos de um curso que estuda a área de alimentos deveriam apresentar mais conhecimento sobre o assunto e, além disso, praticar alimentação saudável aliada a prática de exercícios físicos. Porém, verificou-se que os acadêmicos do primeiro e segundo ano do curso de Economia Doméstica foram os que apresentaram menor conhecimento sobre os alimentos funcionais. Isto se reflete por ainda não terem cursado disciplinas que tratem do assunto.

REFERÊNCIAS

ANGELIS, R. C. de. **A importância dos alimentos vegetais na proteção da saúde.** Fisiologia da nutrição protetora e preventiva de enfermidades degenerativas. 2 ed. São Paulo: Atheneu, 2005.

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

ARAÚJO, W. M. C. Alimentos, nutrição gastronomia e qualidade de vida. **Revista Higiene Alimentar,** Brasília, v. 15, n. 80/81, p. 49-55, jan./fev. 2001.

BIANCO, N. Funcionais: os alimentos que fazem mais do que nutrir. Revista alimentos e tecnologia, São Paulo, ano XIV, n. 87, p.26-33, 2000.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA. **Resolução nº. 16 de 30 de abril de 1999.** Disponível em: www.anvisa.com.br

_____. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA. **Resolução nº. 17 de 30 de abril de 1999.** Disponível em: www.anvisa.com.br

_____. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA. **Resolução nº. 18 de 30 de abril de 1999.** Disponível em: www.anvisa.com.br.

_____. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA. **Resolução nº. 19 de 30 de abril de 1999.** Disponível em: www.anvisa.com.br.

CASARIL, K.B.P.B. CASARIL, C.C. **In.** Segurança alimentar numa perspectiva multidisciplinar. Contribuição ao debate brasileiro. (org.) Kérley Braga pereira Bento Casaril, ClérioPlein. Francisco Beltrão: UNIOESTE- campus Francisco Beltrão, 2005. p.11-12.

CHAVES, N. **Nutrição básica e aplicada.** Rio de Janeiro: Guanabara Roogan.1978.



DAVID, A.A.de R. SILOCHI, R.M.Q. GALVAN, C.T.G. CAOVILO, F.A VILLWOCK, R. **In.Segurança alimentar numa perspectiva multidisciplinar.Contribuição ao debate brasileiro.** (org.) Kérley Braga Pereira Bento Casaril, ClérioPlein. Francisco Beltrão: UNIOESTE- Campus Francisco Beltrão, 2005, p.135.

FAGUNDES, R.L.M.; COSTA, Y. R. Uso dos alimentos funcionais na alimentação. **Revista Higiene Alimentar**, São Paulo, v. 17, n. 108, p. 42-47, Maio. 2003.

FRANCO, R. C. **Análise comparativa de legislações internacionais referentes aos alimentos funcionais.** 2006. 157 f. Dissertação (Mestrado em nutrição humana aplicada) – USP, São Paulo, 2006.

LAKATOS, Eva Maria. MARCONI, Marina de Andrade. **Metodologia do trabalho científico.** 2ed – São Paulo: Atlas, 1986.

MORAES, F.P.; COLLA, L.M. Alimentos funcionais e nutracêuticos: definições, legislação e benefícios à saúde. **Revista eletrônica de farmácia**, Passo Fundo, v. 3, nº. 2, p. 109-122, 2006.

NEWMANN; A.I.C.P.; ABREU, E.S.; TORRES, E.A.F.S. Alimentos saudáveis, alimentos funcionais, fármaco alimentos, nutracêuticos. Você já ouviu falar? **Revista HigieneAlimentar**, São Paulo, v. 14, n. 71, p. 19-22, abr 2000.

OLIVEIRA, M. N. de. SIVIERI, K. ALEGRO, J.H. A. SAAD, S. M.. **Aspectos tecnológicos de alimentos funcionais contendo probióticos.** Revista Brasileira de Ciencias Farmacêuticas. V. 38, n.1, jan./mar., 2002.

SÁ, N.G. de. **Nutrição e dietética.** São Paulo. Nobel: 1984.

SAAD, S. M. I. Probióticos e prebióticos o estado da arte. **Revista brasileira de ciências farmacêuticas**, São Paulo, v. 42, n. 1, p. 1-29, jan./mar. 2006.

SBAF – Sociedade brasileira de alimentos funcionais. São Paulo.maio, 2005. Disponível em: www.sbafo.org.br. Acesso em

TAIPINA, M. S.; FONTS, M. A. S.; COHEN, V. H. Alimentos funcionais – nutracêuticos. **Higiene Alimentar**. v. 16, n. 100, p 28-29, 2002.

VIEIRA, A. C. P.; CORNÉLIO, A. R.; SALGADO, J. M. Alimentos funcionais: aspectos relevantes para o consumidor.**Jus Navigandi.** Teresina, ano 10, n. 1123, julho 2006.Disponível em: <http://jus2.uol.com.br/doutrina/texto.asp?id=8702>. Acesso em:

VIEIRA, M. M. F., e ZOUAIN, D. M., **Pesquisa Qualitativa em Administração.** 2ed –Rio de Janeiro. FGV(Fundação GetulioVargas): 2006.

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

CANDIDO, L. M. B.; CAMPOS, A. M. **Alimentos funcionais, Uma revisão.** Boletim da SBCTA. v. 29, n.2, p. 193- 203, 2005.

RIBEIRO C. F; GUARIENTI A; POLL M. T; OLIVEIRA J. H. R. **Revista Gestão Industrial.** Análise da Atividade Produtiva em uma empresa metalúrgica – O gargalo na fabricação das escadas. Universidade Federal de Santa Maria – UFSM, 2007.

