

ALIMENTOS FUNCIONAL: BENEFÍCIOS PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

¹Aline Karen Menezes Araújo da Silva,²Verônica Nogueira de Jesus Santos, ³Aimêe Cerqueira da Silva, ⁴Beatriz Barbosa de Souza de Jesus, ⁵Angélica Fagundes Carneiro

¹Graduanda no Bacharelado em Nutrição (FAMAM), alinekaren97@hotmail.com;

²Graduanda no Bacharelado em Nutrição (FAMAM), cerqueiraaimée@gmail.com;

³Graduanda no Bacharelado em Nutrição (FAMAM), velnogueiranutri@gmail.com;

⁴Graduanda no Bacharelado em Nutrição (FAMAM), Bolsista PROINC/FAPESB (FAMAM), beatrizbarbosanutri@gmail.com; ⁵Mestre em Ciências Agrárias (UFRB), FAMAM angelica.nfc@hotmail.com.

A prática da alimentação é uma atividade fundamental para manter as funções vitais do organismo e consequente manutenção da saúde, por este motivo fazer boas escolhas alimentares são imprescindíveis para ter qualidade de vida e prevenir Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Nesse sentido, os alimentos começaram a ser estudados no intuito de reconhecer seus benefícios e propriedades nutricionais. Na busca pelos benefícios alimentares, surgiu no Japão na década de 1980 o conceito de alimentos funcionais, que compreende qualquer alimento natural contendo propriedades e efeitos benéficos a saúde, retardando o surgimento de doenças e melhorando a qualidade de vida. O objetivo deste trabalho foi realizar uma revisão de literatura sobre o tema proposto, a fim de obter um maior conhecimento sobre estes alimentos e suas propriedades terapêuticas. Utilizou-se como base de dados: *Scielo* (Scientific Electronic Library OnLine), *Medline* e *Pubmed*. As buscas foram realizadas através de descritores como: fitoquímicos, functional foods, functional foods and health, functional foods and benefits, dietoterapia funcional, sendo encontrados 20 artigos publicados na língua portuguesa e inglesa no período de 2006 a 2018, entretanto apenas 10 publicações foram utilizadas por corresponderem ao tema estudado, os quais analisaram a inserção de alimentos funcionais na dieta da população mundial e a busca por seus benefícios, por serem fontes de diversos compostos bioativos, utilizados na prevenção e no tratamento de diversas DCNT associadas a obesidade ou não. Nesta perspectiva, sabe-se que alguns alimentos funcionais como a uva que apresenta em sua composição o resveratrol (substância com efeito antioxidante e anti-inflamatório, inibindo a oxidação lipídica, agregação plaquetária, além de impedir a destruição de linfócitos de defesa) e os compostos fenólicos presentes na casca garantem a coloração escura e a inibição de diversas doenças. Outro alimento funcional importante é a cebola que contém quercetina, antioxidante que apresenta benefícios ao ser conjugada a vitamina E, além de possuir ação anti-inflamatória. O chá verde, possui catequinas, que apresenta a capacidade de reduzir a incidência de câncer, estimula o sistema imunológico e auxilia na redução do colesterol. A linhaça, uma importante fonte de lignana, substância que age na inibição de tumores. O alho possui a alicina, composto formado após a trituração, responsável por atividades antimicrobianas, antivirais, hipoglicemiantes, imuno estimulatórias, hipotensoras. O tomate excelente fonte de licopeno, carotenoide responsável pela coloração vermelha, além de possuir funções antioxidantes, age na neutralização de radicais livres, previne o envelhecimento das células e estimula o sistema imunológico. Os alimentos funcionais apresentam benefícios para a saúde, sendo o consumo diário imprescindível para garantir uma maior variedade de nutrientes e compostos, assegurando a promoção da saúde.



Palavras-chave: Fitoquímicos. Compostos bioativos. Dietoterapia funcional.