

**Mestrado em Ciências do Consumo
Alimentar**

Crêterios de Escolha Alimentar

Tema: Critério Saúde/Bem-estar

Alimentos Funcionais

Ana Pinto de Moura



1. Introdução

Entende-se por alimento funcional qualquer alimento ou parte de um alimento que, por possuir componentes com actividade fisiológica, pode apresentar benefícios para a saúde para além da sua função nutritiva básica. Sendo hoje comumente aceite que a alimentação influencia decisivamente a saúde dos indivíduos e das populações, a procura de uma alimentação saudável é uma preocupação crescente dos consumidores, se bem que estes nem sempre pensem nos aspectos nutricionais dos alimentos que ingerem. Efectivamente, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), as doenças e perturbações relacionadas com a nutrição são a principal causa de morbilidade e de mortalidade na Europa. Importa, pois, avaliar até que ponto os alimentos funcionais podem contribuir significativamente para a melhoria da saúde humana, de modo a melhor apreciarmos a sua aceitação por parte dos consumidores.

2. Alimentação e Saúde

A alimentação é a base da saúde. Efectivamente, o que se come e como se come, juntamente com a prática regular de uma actividade física de intensidade moderada, é hoje aceite como sendo um factor determinante do estado de saúde do indivíduo. Tendo por base praticamente um século de pesquisas, admite-se que a ligação “alimentação-saúde” é essencialmente uma questão de equilíbrio. Na realidade, a quantidade de nutrimentos necessária para fornecer a energia e/ou os materiais necessários para a síntese, manutenção e reparação do organismo é variável de indivíduo para indivíduo, sendo função do metabolismo basal, do estado de saúde e das actividades dos indivíduos.

Contudo, o conceito de saúde não está unicamente confinado à ausência de doença, devendo, de igual modo, contemplar o bem-estar físico e psíquico do indivíduo. Assim, se bem que no passado a



ciência da nutrição procurava compreender as relações entre a ingestão de alimentos e o estado de saúde dos indivíduos, sendo esse estado determinado não só pela carência de certos nutrientes mas também pelo excesso de alguns (caso dos lípidos saturados), no presente, tendo em conta os avultados custos associados aos serviços de saúde e para a economia (por exemplo, o valor da produção perdida devido à obesidade no nosso país, em 1996, foi estimado em 167,6 milhões de euros), o aumento da esperança de vida, o desenvolvimento do conhecimento científico e tecnológico, bem como as alterações dos estilos de vida das sociedades industrializadas (no nosso país, apenas 9,9 % da população faz exercício físico, sendo que destes, a maioria fá-lo uma ou duas vezes por semana; de igual modo, assiste-se à consolidação da mulher na vida activa, a qual dispõe de menos tempo para as lides da casa e eventualmente uma menor preparação e um menor interesse para as práticas culinárias), a nutrição debate-se com um novo desafio: otimizar a qualidade da dieta diária em termos da sua composição, bem como de outras propriedades dos alimentos que favorecem a manutenção da saúde. Este foi, e continua a ser, o repto que impulsionou e impulsiona o desenvolvimento dos alimentos funcionais.

3. Alimentos Funcionais e Saúde

Entende-se por alimentos funcionais qualquer alimento ou parte de um alimento que, por possuir componentes com actividade fisiológica/biológica, fornecem benefícios para a saúde para além da nutrição básica. Ou seja, a avaliação dos alimentos em termos da sua composição ao nível da concentração dos macronutrientes (lípidos, hidratos de carbono e proteínas), e dos nutrientes reguladores (minerais, vitaminas, fibras e água) deve ser complementada com a caracterização de componentes com actividade fisiológica. Nesse



sentido, identificam-se seis grandes categorias de alimentos funcionais:

(i) Alimento que apresenta substâncias naturais promotoras de saúde humana. É o caso do azeite (uma gordura monoinsaturada) que ao nível do sistema cardiovascular contribui para diminuir os níveis de LDL (*Low Density Lipoproteins*), o mau colesterol, sem fazer descer os níveis do HDL (*High Density Lipoproteins*), o bom colesterol, reduzindo assim o risco de doenças cardiovasculares. De igual modo, os ácidos gordos omega 3 (presentes no pescado) possuem propriedades biológicas atribuíveis à presença da dupla ligação no carbono 3, tais como a diminuição da coagulação sanguínea, sendo por isso considerados protectores de doenças cardiovasculares.

(ii) Alimento ao qual se adicionou deliberadamente um componente (o qual reforça ou complementa a actividade fisiológica do alimentorevelando efeitos benéficos para a saúde (é o caso da adição de um microrganismo probiótico, favorecendo o equilíbrio do intestino).

(iii) Alimento ao qual se retirou um componente por forma a que o produto seja menos adverso para a saúde humana (caso da redução dos ácidos gordos saturados na margarina e na maionese).

(iv) Alimento em que a natureza de um ou mais dos seus componentes foi modificada por forma a haver uma melhoria para a saúde (caso das proteínas hidrolizadas dos alimentos para bebés, com vista à redução da possibilidade de alergia).

(v) Alimento cuja biodisponibilidade de um ou mais dos seus componentes (isto é, a quantidade do nutriente que é absorvido e disponibilizado para o normal funcionamento do organismo) para os quais certos efeitos benéficos foram demonstrados foi melhorada.



(vi) Alimento produzido por biotecnologia (probióticos, prébióticos e simbióticos). Por probióticos entendem-se os alimentos com microrganismos vivos que produzem benefícios ao indivíduo hospedeiro através da melhoria do balanço microbiano intestinal (estima-se ser superior a 400 o número de espécies bacterianas que colonizam o tracto gastro-intestinal humano). De entre os microrganismos benéficos encontrados nos alimentos fermentados, destacam-se as bactérias produtoras de ácido láctico (as bifidobactérias), com papel na redução do risco de cancro do cólon e dos níveis de colesterol no sangue. Por sua vez, definem-se prébióticos os componentes alimentares não digeríveis e benéficos para o hospedeiro (neste caso o homem) por estimulação selectiva do crescimento e/ou da actividade dum número limitado de bactérias do cólon. Incluem-se neste grupo as fibras alimentares e os oligossacarídeos, existentes naturalmente nos cereais, leguminosas secas, produtos hortícolas e fruta. O termo simbiótico refere-se à associação daqueles dois tipos de componentes com actividade fisiológica num mesmo alimento.

No entanto, o potencial efeito benéfico de cada alimento funcional deve ser sempre suportado por estudos científicos completos, de modo a garantir a sua integração eficaz e segura numa dieta variada. Refere-se, porém, que estes alimentos não estão destinados ao tratamento de doenças (tratam-se de alimentos, não de medicamentos), muito embora possam reduzir o risco de determinadas doenças. Com o intuito de harmonizar as diferentes legislações nacionais relativas às alegações nutricionais e de saúde, no sentido de alcançar um elevado nível de protecção do consumidor, fornecendo voluntariamente mais informação, para além da informação obrigatória prevista na legislação da União Europeia (UE), a Comissão Europeia (CE) adoptou, em 16 de Julho de 2003, uma



proposta de regulamento que regula a utilização destas alegações. Importa, pois, distinguir os diferentes tipos de alegações de saúde, por forma a que o consumidor interprete correctamente o rótulo do produto alimentar e assim possa tirar partido da informação apresentada no mesmo.

4. Alegações de saúde nos produtos alimentares para informação dos consumidores

O regulamento do Parlamento Europeu e do Conselho, de 16 de Julho de 2003, relativo a alegações nutricionais e de saúde nos alimentos [COM/2003/0424 final] tem por base o imperativo da informação e da protecção do consumidor. Neste sentido, o regulamento proíbe todas as alegações de saúde relativas ao emagrecimento ou ao controlo de peso, as quais fazem referência a funções psicológicas ou comportamentais (por exemplo, “reduz o stress”), as referências a médicos ou respectivas associações, bem como as alegações expressas em termos vagos que incidam sobre o “bem-estar” em geral. Aliás, só são aceites as alegações de saúde que possam ser cientificamente provadas após avaliação pela EFSA. Em contrapartida, a proposta de regulamento autoriza, em derrogação à Directiva 2000/13/CE, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 20 de Março, relativa à rotulagem alimentar (que proíbe qualquer referência a propriedades de prevenção, de tratamento e de cura de doenças), as alegações de redução de risco de doença, desde que obtenham o parecer favorável da EFSA e uma autorização comunitária. Neste contexto, importa distinguir os diferentes tipos de alegações para os produtos funcionais.

As alegações médicas relativas às propriedades ou efeitos medicinais do alimento são proibidas, uma vez que estas alegações atribuem ao alimento propriedades preventivas ou curativas de doenças. Por seu lado, as alegações de saúde pretendem evidenciar o



facto de o consumo regular de um determinado alimento, nutriente ou componente do alimento poder fornecer benefícios fisiológicos ou psicológicos. Como exemplos deste tipo de alegações podemos citar: “a cafeína permite melhorar o desempenho cognitivo” ou “certos oligossacarídeos não digeríveis pelas enzimas do aparelho digestivo beneficiam o balanço microbiano intestinal”. Alternativamente, as alegações de saúde podem igualmente evidenciar o facto de o consumo regular de um determinado alimento, nutriente ou componente do alimento poder ajudar a reduzir o risco de se desenvolver uma determinada doença. Como exemplos deste tipo de alegações podemos citar: “uma alimentação rica em cálcio pode reduzir o risco de osteoporose na idade adulta” ou “a proteína de soja ajuda a diminuir os níveis de LDL de colesterol”. Refira-se, no entanto, que estas alegações poderem ter um âmbito de actuação genérico (isto é, podem ser usadas para qualquer alimento, desde que estes alimentos cumprem certos critérios quanto à sua composição) ou específico para um determinado produto, quando este é consumido em níveis efectivos (como exemplificam as seguintes alegações: “o produto X ajuda a diminuir os níveis de LDL de colesterol” ou “o produto Y beneficia o balanço microbiano intestinal”).