

# ALIMENTOS FUNCIONAIS: TECNOLOGIA ALIADA A SAÚDE

*Functional Foods: Health Alliance Technology*

*Alimentos Funcionales: Tecnología Aliada a la Salud*



Revista  
**Desafios**

Artigo Original  
Original Article  
Artículo Original

Clemilson Antonio da Silva<sup>1</sup>, Glêndara Aparecida de Souza Martins<sup>\*1</sup>

<sup>1</sup>Curso de Nutrição. Universidade Federal do Tocantins. Palmas, Tocantins, Brasil.

*\*Correspondência: Curso de Nutrição – Universidade Federal do Tocantins, Av. NS 15, 109 Norte, Palmas, Tocantins, Brasil. CEP: 77.010-090. e-mail: [glendarasouza@uft.edu.br](mailto:glendarasouza@uft.edu.br)*

Publicado em 30/09/2018.

As complexas e profundas modificações no padrão de vida da sociedade moderna têm influenciado a qualidade de vida das populações de todo o mundo, o que tem afetado diretamente a saúde e provocado o aparecimento de inúmeras patologias associadas a estas mudanças.

Dentre estas mudanças merece destaque aquelas relacionadas aos hábitos alimentares, reflexo da globalização da cultura alimentar, sua difusão nos meios de comunicação e a ampla disseminação de informações pela publicidade de alimentos que exercem papel determinante no ato de se alimentar do indivíduo que acarretam muitas vezes em mudanças consideradas como não saudáveis e que trazem prejuízos a sua saúde.

No entanto, na contramão deste movimento tem sido notória a busca por alimentos que possam afetar de forma significativamente positiva a vida dos indivíduos como os alimentos funcionais que se caracterizam por conterem substâncias que auxiliam a promoção da saúde, trazendo com isso uma melhora no estado nutricional. Os chamados alimentos ou ingredientes funcionais são aqueles que além de suas funções nutricionais básicas produzem efeitos outros relacionados ao seu papel metabólico ou fisiológico em funções fundamentais do nosso organismo como

crescimento, desenvolvimento, manutenção dentre outras.

Isso significa que estes alimentos, que contêm estes componentes bioativos, encontrados naturalmente no alimento ou adicionados com o uso de tecnologia apropriada, podem otimizar suas propriedades benéficas desejadas e propiciar inúmeros benefícios atribuídos a sua ingestão, dentre os quais podemos citar, por exemplo, a manutenção de níveis saudáveis de triglicérides, a proteção das células contra os radicais livres, o funcionamento do intestino, a redução da absorção do colesterol, o equilíbrio da flora intestinal, redução do risco de cancro, osteoporose e hipertensão; melhoria da saúde óssea; atraso no processo de envelhecimento; reforço do sistema imunitário; melhoria de estados depressivos; melhoria da qualidade do sono; aumento dos níveis de energia e melhoria da performance de atletas, dentre outras, desde que seu consumo esteja associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida.

Considerando a mudança frequente no comportamento do consumidor quanto ao tipo de alimentação, determinados produtos passaram a ser indispensáveis na dieta, levando o mercado e a indústria alimentícia a se adaptarem na busca pela

manutenção do padrão de qualidade pós processamento.

Dentre os alimentos funcionais, os probióticos, tem ganhado espaço face ao fato de serem microrganismos que podem ser extraídos e isolados a partir de matérias primas de importância nutricional e retornar a matriz alimentícia com o objetivo de contribuir para a saúde do consumidor. Porém, ainda se faz necessário amplo e aprofundado estudo acerca do comportamento desses microrganismos em matrizes alimentícias diversas obtidas através do desenvolvimento de novos produtos e processos alimentícios.

A tecnologia de alimentos atua para associar a praticidade do dia-a-dia, que requer produtos com vida útil elevada e de fácil e rápido preparo, à saúde do consumidor. Diversos mecanismos têm sido aplicados para a manutenção de propriedades funcionais de alimentos, mesmo após seu processamento. No caso dos probióticos, por exemplo, a encapsulação é um dos recursos utilizados para permitir sua adição em produtos que passam por operações de transferência de calor e massa, sem que haja a inativação das células vivas e conseqüente perda do potencial probiótico. Porém, essas intervenções devem ser realizadas apenas em casos onde haja total conhecimento do processo, uma vez podem onerar o produto final, tornando-o inacessível a uma parcela da população.

O uso de resíduos agroindustriais como meio/substrato para produção de moléculas com elevado valor agregado é uma alternativa de importância, haja vista que abrange o aproveitamento integral de determinadas matérias primas, tornando o processo economicamente viável. É importante destacar, ainda, o marco regulatório inerente aos alimentos funcionais, uma vez que não obstante toda a tecnologia associada à sua produção e os seus

benefícios a saúde humana, esses produtos são considerados novos alimentos e ao serem produzidos devem atender a legislação específica que prevê a necessidade de comprovação da segurança no seu uso para registro junto ao órgão competente e posterior comercialização.

---

Todos os autores declararam não haver qualquer potencial conflito de interesses referente a este artigo.

---

## REFERÊNCIAS

MCCLEMENTS, D.J. Recent developments in encapsulation and release of functional food ingredients: delivery by design. *Current opinion in Food Science*. 23(1).2018.

MORAES, F. P.; COLLA L. M. Alimentos funcionais e nutracêuticos: definições, Legislação e benefícios à saúde. **Revista Eletrônica de Farmácia**. 3 (2):99-112, 2006.

VIDAL, A.M.; DIAS, D. O.; MARTINS, E. S. M.; OLIVEIRA, R.S.; NASCIMENTO, R. M. S.; CORREIA, M. G. S. A ingestão de alimentos funcionais e sua contribuição para a diminuição da incidência de doenças. **Cadernos de Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde**. 1(15): 43-52. 2012.