

23/07/2010

## **Alimentos Funcionais e Fermentados**

Escrito por Vanessa Gallo – Nutricionista - CRN3 27277

### **Tendência**

A vida moderna, com a globalização e os avanços tecnológicos, modificou o padrão de vida das pessoas, tornando os seres humanos nitidamente mais sedentários e com uma alimentação muito pobre do ponto de vista nutricional. O acúmulo de atividades diárias e o aumento na disponibilidade de produtos rápidos e prontos para o consumo, conhecidos como *fast-foods*, foram alguns dos fatores da crescente incidência de doenças cardiovasculares, obesidade, dislipidemias e câncer, além de cansaço, depressão e estresse. No entanto vemos crescer o interesse das pessoas por produtos diet/light, orgânicos e funcionais, na busca de aliar praticidade e saúde.

Com o intuito de prevenir essas doenças, e com essa maior conscientização da população acerca dos perigos de uma vida sedentária e da má alimentação, a indústria alimentícia tem investido milhões em produtos para a promoção da saúde, como os funcionais. Os alimentos funcionais, por definição, são alimentos consumidos na forma de alimento comum, mas que trazem benefícios específicos para a saúde, como a prevenção de doenças e melhora do bem estar, graças à presença de ingredientes fisiologicamente saudáveis.

Alimentos com propriedades benéficas para a saúde sempre foram conhecidos e utilizados por diversas culturas. No entanto, a baixa incidência de doenças em alguns povos chamou a atenção para sua alimentação, aumentando o número de pesquisas e de investimentos nesse sentido.

### **Mercado Alimentos Funcionais**

Segundo a Associação Brasileira das Indústrias da Alimentação (ABIA) o setor de alimentos funcionais em 1999 foi calculado em torno de US\$ 32 bilhões, chegando a US\$60 bilhões em 2005, o que sugere uma média de crescimento em torno de 14% ao ano, enquanto o mercado de alimentos convencionais cresce na faixa de 3 a 4%. Para se ter uma idéia do crescimento desse setor, nos EUA na década de 80 o extrato de soja teve um faturamento de US\$2 milhões, sendo que em 2006 os alimentos enriquecidos com soja somaram US\$2,5 bilhões no mesmo país. Uma pesquisa feita entre os americanos mostrou que 80% dos entrevistados consomem ou tem interesse em consumir alimentos que tragam benefícios para a saúde.

Outro estudo, o “Health and Wellness Food and Beverages in Brazil” (Alimentos e Bebidas para Saúde e Bem-Estar no Brasil), mostra um crescimento de 82,4% desse mercado entre 2004 e 2009 no país. Neste período, o volume movimentado passou de R\$ 15 bilhões para R\$ 27,2 bilhões.

De acordo com o estudo da Euromonitor, a previsão é que até 2014 o movimento no mercado brasileiro de alimentos e bebidas saudáveis vai chegar a US\$ 21,5 bilhões (cerca de R\$ 38 bilhões), expansão de 39% em relação ao volume atual.

### **Alimentos Fermentados**

Os alimentos fermentados são uma gama importante do setor de alimentos funcionais. A exemplo disso, as vendas de um iogurte fermentado adicionado de bactérias (com o intuito de promover a melhora do funcionamento intestinal) da empresa líder mundial nesse segmento aumentam cerca de 40% ao ano.

O processo de fermentação de alimentos para preservá-los e torná-los mais nutritivos e digeríveis nos acompanha desde os tempos mais remotos e está presente em todos os povos e culturas. Há milhares de anos o ser humano tem desfrutado o sabor e a nutrição resultante da ação de seres microscópicos. Esses alimentos são um poderoso auxílio para a digestão e proteção contra doenças. A população oriental consome soja e seus derivados, como os fermentados de soja, a mais de 2000 anos, e esse consumo é associado a menor incidência de certos tipos de câncer e a maior longevidade e qualidade de vida daquela população.

Na Europa foi desenvolvido o Avemar, um produto que tem como base a fermentação de gérmen de trigo e que é classificado como alimento medicinal pelos europeus e americanos, ou seja, um alimento com efeito na saúde e que é muito utilizado como suporte nutricional a diversas patologias, principalmente o câncer.

Desde 1930 a empresa Yakult comercializa seu leite fermentado que se tornou sinônimo da empresa e que é amplamente consumido em todo o mundo, com o intuito de proteger e estimular o funcionamento intestinal.

No Brasil, um fermentado em pó a base de soja, trigo e gérmen de trigo integrais e orgânicos denominado AferBio foi reconhecido por duas especialidades médicas, a ABRAN e a FBG, como alimento saudável e que traz benefícios para a saúde. A ABRAN (Associação Brasileira de Nutrologia) criou o selo “Alimento Saudável”, que visa esclarecer a população sobre fatores de risco relacionados a alimentação e aprimorar o nível nutricional do consumidor brasileiro. Em 2009 a FBG (Federação Brasileira de Gastroenterologia) também lançou um selo de qualidade, que visa esclarecer a população quanto aos alimentos consumidos, sendo que alimentos com essa certificação estão dentro dos padrões de qualidade e são importantes para o

controle e prevenção de doenças digestivas. Também em 2009 a Revista Brasileira de Medicina publicou em sua edição especial de Junho o resumo de quatro estudos, três destes relacionando os efeitos positivos do fermentado sobre o trato gastrointestinal e o quarto estudo demonstra o efeito de um extrato obtido do mesmo produto no bloqueio do crescimento e da morte celular em cultura de células tumorais humanas. O reconhecimento pela Gastroenterologia foi justamente pelo efeito positivo sobre o sistema digestivo, sendo o alimento considerado um citoprotetor da mucosa gástrica, visto o aumento em 49% do muco gastroprotetor em estudo realizado pelo CPQBA-Unicamp (Centro Pluridisciplinar de Pesquisas Químicas, Biológicas e Agrícolas). São muito importantes os estudos e investimentos feitos para aprimorar e criar novos alimentos voltados para a promoção da saúde. É importante ainda a conscientização da população sobre a alimentação saudável e a busca por opções que, além do valor nutricional, traz também benefícios fisiológicos ao organismo. Porém, deve-se sempre estar atento a confiabilidade desses produtos e às comprovações científicas dos benefícios alegados. E é sempre muito importante consultar regularmente um médico ou nutricionista, pois características individuais de cada pessoa devem ser levadas em conta no consumo de alimentos.

### **Referências Bibliográficas**

1. Moraes FP, Colla LM. Alimentos funcionais e nutracêuticos: definições, legislação e benefícios à saúde. Revista Eletrônica de Farmácia, 2006; 3(2): 109-122.
2. Rosa AM, Claviso J, Passos LML, Aguiar CL. Revisão: Alimentos fermentados a base de soja: importância econômica, impacto na saúde e efeitos associados às isoflavonas e seus açúcares. Revista Brasileira de Biociências, out./dez. 2009; 7(4): 454-462.
3. Associação Brasileira de Indústria de Alimentos (ABIA) – Anuário 2007. [Acesso em 15/03/2010]. Disponível em: [http://www.anuarioabia.com.br/editorial\\_05html](http://www.anuarioabia.com.br/editorial_05html)
4. Anuário ABIA 2009. [Acesso em 15/03/2010]. Disponível em: <http://pt.calameo.com/read/00005904802d71221265d>
5. Salgado JM, Almeida MA. Mercado de alimentos funcionais desafios e tendências. [Acesso em 15/03/2010]. Disponível em: [http://www.sbaif.org.br/artigos/200806\\_Mercado\\_Alimentos\\_Funcionais\\_-\\_Desafios\\_Tendencias.pdf](http://www.sbaif.org.br/artigos/200806_Mercado_Alimentos_Funcionais_-_Desafios_Tendencias.pdf)
6. “Em Equilíbrio”, Caderno Negócios págs. 2 e 3. Folha de São Paulo 02/05/2010. Disponível em: [http://www.naturaltech.com.br/modulos/include/modulo\\_clippingPopup.asp?imagemdestaque=clipping\\_01\\_natural.jpg&veiculacaoinicio=02/05/2010&titulo=Mercado%20de%](http://www.naturaltech.com.br/modulos/include/modulo_clippingPopup.asp?imagemdestaque=clipping_01_natural.jpg&veiculacaoinicio=02/05/2010&titulo=Mercado%20de%20)

[20bem%20estar%20aumenta%20no%20Brasil&subtitulo=Folha%20de%20S%E3o%200Paulo](#) [Acesso em 23/07/2010].

7. Scott R, Sullivan WC. Ecology of fermented foods. Human Ecology Review, 2008; 15 (1): 25-31.
8. Wild Fermentation de Sandor Ellix Katz, 2003.
9. Site Federação Brasileira de Gastroenterologia (FBG). [Acesso em 15/03/2010]. Disponível em: [http://www.fbg.org.br/FBG\\_noticia\\_completa.asp?id=35](http://www.fbg.org.br/FBG_noticia_completa.asp?id=35)
10. Site da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN). [Acesso em 15/03/2010]. Disponível em: <http://www.abran.org.br/>
11. Vanelli CP, Clemente DP, Dias NFGP, Roncolato R, Jacobucci HB. Efeito de um alimento fermentado, a base de trigo e soja, em pó, na constipação intestinal de pacientes em hemodiálise do centro de tratamento de doenças renais, em Juiz de Fora, MG. Revista Brasileira de Medicina, jun./2009; Edição especial, Vol. 66.
12. Possenti A, Carvalho JE, Maya K, Dias NFGP, Jacobucci HB, Roncolato R. Atividade antiulcerogênica de um fermentado a base de trigo e soja, em pó, em modelo de úlcera induzido pelo etanol em ratos. Revista Brasileira de Medicina, jun./2009; Edição especial, Vol. 66.
13. Possenti A, Carvalho JE, Maya K, Jacobucci HB, Rech D, Vanelli CP. Avaliação da atividade anti-secretória em ratos (modelo de ligação de piloro) e da motilidade intestinal em camundongos (modelo de trânsito intestinal). Revista Brasileira de Medicina, jun./2009; Edição especial, Vol. 66.
14. Possenti A, Carvalho JE, Dias NFGP, Vanelli CP, Roncolato R, Rech D. Avaliar o efeito citotóxico do extrato de um fermentado a base de soja e trigo, em culturas de diferentes linhagens de células tumorais humanas. Revista Brasileira de Medicina, jun./2009; Edição especial, Vol. 66.