

Veículo		Data		
Portal do Negócio		10/01/07		
Página	Fonte Citada	<input type="checkbox"/> Dirigente	<input type="checkbox"/> Pesquisador	
www.portaldo negocio.com.br	<input type="checkbox"/> Sem citação	<input type="checkbox"/> Chefe	<input type="checkbox"/> Outros empregados	
Composição gráfica	<input type="checkbox"/> 02 elementos gráficos	<input type="checkbox"/> 04 elementos	Presença do no	
<input type="checkbox"/> Somente texto	<input type="checkbox"/> 03 elementos gráficos	<input type="checkbox"/> 05 ou mais elementos		
Gênero	<input type="checkbox"/> Crônica	<input type="checkbox"/> Entrevista	<input type="checkbox"/> Nota Informativa	<input type="checkbox"/> Notícia
<input type="checkbox"/> Artigo	<input type="checkbox"/> Editorial	<input type="checkbox"/> Carta ao Leitor	<input type="checkbox"/> Nota Opinativa	<input type="checkbox"/> Reportagem
			<input type="checkbox"/> Capa	<input type="checkbox"/> Citação
			<input type="checkbox"/> Manchete	<input type="checkbox"/> Destaque
			<input type="checkbox"/> Título	<input type="checkbox"/> Rodapé

MEIO AMBIENTE

**ALIMENTOS
FUNCIONAIS:
'DRA. UVA'**

ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

Estudos confirmando o papel benéfico do consumo de frutas e hortaliças na prevenção de doenças relacionadas com estresse oxidativo têm apoiado a disseminação do conceito de 'alimentos funcionais'.

10/01/07

Embrapa Uva e Vinho

Este conceito originou-se no Japão e mais recentemente vem sendo reconhecido pelo mundo ocidental. Não existe ainda uma definição universalmente aceita do que seja um alimento funcional. A ideia é que os alimentos e seus componentes tem a capacidade de afetar as funções corporais, podendo auxiliar o bem-estar e a saúde e contribuir para reduzir o risco de algumas doenças.

'DRA. UVA'

Dentre as frutas consideradas como alimentos funcionais, as uvas e seus derivados aparecem sempre em posição de destaque. O papel benéfico do seu consumo de tem sido bastante associado à atividade antioxidante dos constituintes fenólicos presentes nestes alimentos.

Os compostos fenólicos podem ser pigmentos, que dão a aparência colorida aos alimentos, ou produtos do metabolismo secundário, normalmente derivados de reações de defesa das plantas contra agressões do ambiente, como o ataque de um microrganismo. Esta classe de compostos é abundante na natureza, apresenta uma grande diversidade e é subdividida em ácidos polifenólicos, flavonóides, estilbenos (dentre eles, o resveratrol) e lignanas. Os flavonóides são o grupo mais complexo, incluindo, dentre outras, substâncias como catequinas e antocianinas.

De maneira geral, a ação benéfica dos compostos fenólicos na saúde humana está relacionada com a sua atividade antiinflamatória e com a atividade que impede, não só a aglomeração das plaquetas sanguíneas, mas também a ação de radicais livres no organismo. Protegem moléculas como o DNA, abortando assim alguns processos carcinogênicos.

As uvas são ricas em vários tipos destes compostos fenólicos, como os flavonóides, que apresentam efeito antioxidante e agem sobre a formação de radicais livres e diminuindo os níveis de LDL-colesterol. A catequina encontrada nas uvas e também em outras frutas, apresenta ação relacionada com a estimulação do sistema imunológico, com a redução do risco de doenças cardiovasculares e também com a diminuição da incidência de câncer do intestino. Uvas com bagas coloridas também são ricas em pigmentos denominados de antocianinas, cuja atividade também está relacionada com a prevenção de doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer.

Uvas e seus derivados também são uma importante fonte de resveratrol, composto que vem sendo associado a uma função cardiovascular saudável, ajudando a proteger contra doenças do coração. O resveratrol também vem sendo relacionado com a inibição da carcinogênese.

ATENÇÃO: ALIMENTOS 'FUNCIONAIS' E NÃO ALIMENTOS 'MÁGICOS'

A qualidade de vida está ligada não somente ao tipo de alimento ingerido, mas também ao estilo de vida, à hereditariedade e ao meio ambiente.

Assim, embora o consumo dos alimentos funcionais esteja sendo cada vez mais associado à melhoria da qualidade de vida e com a prevenção de algumas doenças, o consumidor deve estar consciente de que estes produtos não podem ser confundidos com "alimentos mágicos" e muito menos com medicamentos tradicionais, conforme ressaltado pelo Dr. Anjo, em seu artigo "Alimentos funcionais em angiologia e cirurgia vascular", publicado no Jornal Vascular Brasileiro.

Para aqueles que desejam se informar mais sobre as propriedades dos alimentos funcionais recomenda-se a leitura dos textos listados a seguir.

Patricia Ritschel Eng. Agrônoma, Doutora, Pesquisadora da Embrapa Uva e Vinho, Bento Gonçalves, RS (patricia@cnpuv.embrapa.br)

