



# Alimentos Funcionais

## O que são? Para que servem?

**O que é que o molho de tomate, o peixe e o alho têm em comum?**

**Claramente não pertencem todos ao mesmo grupo da roda dos alimentos!**

É um facto conhecido que o principal papel da alimentação é o de satisfazer as necessidades nutricionais básicas de cada indivíduo, no entanto, cada vez mais ouvimos falar de alimentos não só pelas suas propriedades nutritivas básicas, mas também pelas propriedades específicas e benéficas de alguns dos nutrientes que estes têm.

Existe actualmente evidência científica que apoia a hipótese que alguns alimentos ou seus componentes apresentam efeitos fisiológicos e psicológicos que vão muito além do de apenas nutrir. Há cada vez mais uma necessidade de procurar uma nutrição que seja, para além de equilibrada, “óptima” do ponto de vista de promoção de saúde. Estes alimentos com propriedades benéficas para além da nutrição básica são denominados de *alimentos funcionais*. Assim, podemos afirmar que o molho de tomate, o peixe, o alho e muitos outros alimentos estão unidos pelas suas propriedades específicas, que exercem um efeito positivo sobre corpo.

Já existe alguma evidência científica do possível efeito de alguns alimentos, pelo que deixamos aqui exemplos de alguns alimentos funcionais:



O **tomate** contém uma substância, o licopeno, que é activado pela confecção

deste. Entre as principais características do licopeno, destaca-se o seu papel protector de alguns tipos de cancro, nomeadamente, o cancro da próstata.



São vários os motivos pelos quais o **alho** devia ser um alimento regular na nossa

alimentação. Para além de ser benéfico para o sistema cardiovascular, as suas propriedades antibióticas ajudam na prevenção do cancro do estômago.



O **peixe**, em particular os peixes gordos, contém os

designados ácidos gordos polinsaturados ómega-3, os quais são conhecidos pelas suas inúmeras propriedades benéficas, desde prevenção de doença cardiovascular e alguns tipos de cancro (principalmente mama, próstata e cólon) e benefícios a nível do sistema imunitário, entre outros.



Embora o consumo excessivo de álcool apresente efeitos nefastos para a saúde, o

consumo moderado de **vinho**

(particularmente vinho tinto, devido a maior concentração de polifenóis que o branco) está associado à diminuição do risco de mortalidade cardiovascular.



Os **bróculos** contém compostos que são conhecidos pelas suas

propriedades anti-cancerígenas, os sulforafanos, destacando o papel na prevenção do cancro da próstata.

Atenção que se cozidos durante mais do que 10 minutos perdem muitos dos seus benefícios.

Para além destes alimentos correntes na natureza, novos alimentos estão a ser desenvolvidos para aumentar ou incorporar estes compostos benéficos devido aos efeitos que estes exercem na saúde (ex.: leite ou ovos fortificados com ácidos gordos ómega-3). No entanto, é preciso ter em atenção que muitos dos nutrientes ainda não apresentam evidência científica que comprove o seu efeito e, visto que ainda não há regulamentação acerca destes, não acreditar em todas as alegações que são colocadas nos rótulos de alimentos fortificados. Lembre-se que é essencial fazer uma alimentação variada, que inclua todos estes alimentos e nutrientes, associados a um estilo de vida activo, para obter o máximo de benefícios possíveis. ■



Cristina Estrela  
Nutricionista



Consultas por  
marcação prévia  
de 2ª a Sábado  
das 10h às 20h.

RECEBA A NEWSLETTER  
GRATUITAMENTE

>> [Subscreva a nossa Newsletter](#)

RECOMENDE UM/A AMIGO/A

>> [Subscreva a Newsletter para ele/ela](#)

PRECISA DE ACONSELHAMENTO?  
TEM DÚVIDAS?

>> [Contacte-nos por e-mail](#)

