

ALIMENTOS FUNCIONAIS: UMA ALTERNATIVA PARA A TERCEIRA IDADE

AUTORA: FERREIRA, Francisca Marta de Moura¹;

COAUTORES: GUEDES, Gleyciane¹; COELHO, Raysse Duarte¹

¹Discentes do Curso de Bacharel em Nutrição pela Faculdade Unida da Paraíba –
martamoura33@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A qualidade de vida da terceira idade está associada a diversos fatores do cotidiano, dentre eles podemos destacar a saúde física e mental, satisfação com o trabalho, relações com familiares, vida social, estado nutricional adequado, atividade física, entre outras. Nos idosos as funções no organismo diminuem como um todo, sendo influenciado por vários fatores como as atividades profissionais desenvolvidas ao longo da vida, o estilo de vida e as relações sociais, e se diferenciam segundo o órgão ou sistema em questão, que é a questão alimentar.

Na comunidade internacional, os alimentos que desempenham algum tipo de efeito protetor no organismo, são denominados alimentos funcionais ou, também, “*designer foods, therapeutic foods, pharmafoods, nutritional foods e phytogetic substances*”, dentre outros².

Trata-se de carência de vitaminas e minerais de deficiências energéticas ou protéicas suscetíveis de evoluir em nível subclínico. Por isso, é conveniente que o idoso tenha uma alimentação rica e variada, tanto do ponto de vista energético como da composição dos alimentos, para evitar desequilíbrios nutricionais que possam influenciar de maneira direta e prognóstico de afecções clínicas ou cirúrgicas³.

Naturalmente, todos os alimentos são funcionais, uma vez que nos proporcionam sabor, aroma e valor nutritivo. Entretanto, nas últimas décadas, o termo funcional está sendo aplicado a alimentos com uma característica diferente, a de proporcionar um benefício fisiológico adicional, além das qualidades nutricionais básicas encontradas. Tais alimentos também são vistos como promotores de saúde e podem estar associados à redução aos riscos e prevenção de certas doenças⁴.

Diante o exposto, é de extrema importância a realização deste estudo em pró da reabilitação do idoso, através de uma alimentação rica em nutrientes e diversificadas encontrada nos alimentos funcionais. Para isso, o trabalho em questão foi estruturado primeiramente a partir de uma revisão a respeito da definição conceitual de alimentos funcionais, seguindo-se de um breve relato histórico sobre o tema.

METODOLOGIA

Este presente estudo se configura como sendo de caráter descritivo, na medida em que busca abranger os aspectos amplos de uma variável específica, com objetivo principal de identificar e explicar as características de um determinado problema que é a importância de alimentos funcionais para uma boa qualidade de vida do idoso.

A pesquisa bibliográfica abrange a leitura, análise e interpretação de livros, periódicos, documentos mimeografados ou xerocopiados, mapas, fotos, manuscritos, etc.

DISCUSSÃO

A idéia de desenvolver este trabalho surgiu pelo fato de perceber pelas situações vividas no cotidiano que muitas vezes não temos uma boa orientação com relação à alimentação dos idosos. Muitas vezes somos questionados o porquê de uma alimentação diferenciada para os mesmos, o fato é que a alimentação de um idoso precisa de mais cuidados, por isso na terceira idade há necessidade de inclusão de alimentos que além de nutritivos tragam agregado, algum valor protetor que melhorem ou tragam benefícios a sua saúde.

Os alimentos funcionais têm sido muito estudados e embora não curem, apresentam componentes ativos capazes de prevenir ou reduzir o risco de algumas doenças, Como exemplo de um importante alimento podemos citar a aveia que ajuda a reduzir os níveis de colesterol inclusive o LDL (Conhecido como mau colesterol).

Durante certo período da nossa vida o organismo tolera as agressões

provocadas por dietas inadequadas e tenta neutralizá-las. Porém é na terceira idade que todas as faturas são cobradas. Todas as transgressões têm efeito cumulativo promovem depósitos vasculares e estimulam doenças metabólicas crônicas como hipertensão, diabetes, aumento nas taxas de triglicerídeo, colesterol, ácido úrico entre outras.

Com isso esse trabalho tem a finalidade de oferecer um subsídio aos idosos ou profissionais relacionados para que possam orientar ou favorecer a si próprio das informações aqui publicadas.

RESULTADOS

São considerados idosos, nos países em desenvolvimento, os indivíduos com faixa etária igual ou superior a 60 anos de idade enquanto que nos países desenvolvidos o recorte etário é de 65 anos. Em relação ao Brasil, a lei de nº 8.842/94, em seu artigo 2º, parágrafo único, refere que “são considerados idosos as pessoas maiores de 60 anos, ambos os gêneros, sem distinção de cor, etnia e ideologia”⁵.

A condição de nutrição é aspecto importante neste contexto, visto que os idosos apresentam condições peculiares que comprometem seu estado nutricional. Alguns desses condicionantes ocorrem devido às alterações fisiológicas do próprio envelhecimento, enquanto outros são acarretados pelas enfermidades presentes pelas práticas ao longo da vida (fumo, dieta, atividade física) e situação sócioeconômica^{1, 6}. Neste cenário, encontramos os alimentos funcionais, tidos como alimentos que, além de suas propriedades nutricionais, fornecem outros benefícios ao organismo.

Alimentos funcionais são definidos como qualquer substância ou componente de um alimento que proporciona benefícios para a saúde, inclusive a prevenção e o tratamento de doenças. Esses produtos podem variar de nutrientes isolados, produtos de biotecnologia, suplementos geneticamente construídos até alimentos processados e derivados de plantas⁷.

Alguns parâmetros devem ser levados em conta em relação aos alimentos

funcionais. Para⁸, eles devem exercer um efeito metabólico ou fisiológico que contribua para a saúde física e para a redução do risco de desenvolvimento de doenças crônicas. Nesse sentido, devem fazer parte da alimentação usual e proporcionar efeitos positivos, obtidos com quantidades não tóxicas e que exerçam tais efeitos mesmos após a suspensão da ingestão e que não se destinem a tratar ou curar doenças, estando seu papel ligado a redução do risco de contrair doenças.

Alimentos são fontes de substâncias com ativo funcional e descrevendo alguns estudos que relacionam os possíveis benefícios que a ingestão de alimentos funcionais propicia ao organismo. Constatou-se que, dentre os alimentos mais estudados nas atualidades estão à soja, devido principalmente as suas isoflavonas, além de frutas e hortaliças que, de um modo geral, apresentam substâncias com efeito funcional, com os carotenóides, os flavonóides e as saponinas, além de vitaminas e minerais. Também foi possível constatar que, apesar do grande destaque que o tema tem na atualidade e a busca incessante de consumidores por esta modalidade alimentar, ainda há carência de estudos no Brasil que comprovem ou não os reais benefícios dos alimentos funcionais ao organismo humano.

Devemos ter em mente ainda que nada substitua o bom senso e o prazer alimentar, comer como se estivesse se medicando, reduz o gosto e a textura dos alimentos funcionais na alimentação regular dos idosos de forma gradativa, preservando os hábitos aceitáveis, e modificando os inaceitáveis.

CONCLUSÃO

É de grande importância pesquisar e analisar as alterações orgânicas no envelhecimento e, garantir boa nutrição durante toda a vida para que ele seja sadio. Indiscutível o fato de que, em termos de exigências nutricionais em vitaminas, por exemplo, as pessoas idosas constituem uma população de riscos, considerando-se as particularidades de seus hábitos alimentares a maior parte das vezes inadequadas, contribuindo sobre modo para os frequentes achados de doenças nos idosos e déficit do estado nutricional e alterações das funções fisiológicas, absorptivas e de utilização dos nutrientes.



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

REFERÊNCIAS

1. Amado TCF, Arrura IKG, Ferreira RAR, et al. Aspectos alimentares, nutricionais e de saúde de idosas atendidas no Núcleo de Atenção ao Idoso - NAI. Recife: 2005. Arch Latino AM Nutr. 2007; 57(4): 366-72.
2. Arabbi PR. Alimentos funcionais: aspectos gerais. Nutrire [internet]. Versão 21. São Paulo: 2001; [Acesso em 2013 Março 07], p.87-102. Disponível em http://www.fag.edu.br/tcc/2008/Nutri%E7%E3o/alimentos_funcionais_uma_alternativa_nutricional_parte_2.pdf.
3. Miquel JL, Manciet G, Monsalve ER, Ferran P, Michelet FX, et al. Nutrición Del anciano y protesis dentales: *Boletín de la Oficina Sanitária Panamericana* [Internet]. Versão 98. Washington DC: 1985; n.3, [Acesso em 2013 Abr 04]; p.228-235. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732000000200003.
4. Vieira ACP, Cornélio A Ret al. Alimentos funcionais: aspectos relevantes para o consumidor [Internet]. Teresina: Jus Navigandi; 2006 jul 29 [Acessado em 2013 Mar 24]; ano 10, n. 1123. Disponível em: <http://jus2.uol.com.br/doutrina/texto.asp?id=8702>.
5. Ministério da Saúde (Brasil), Estatuto do Idoso. Brasília: Editora MS; 2003.
6. Sampaio LR. Avaliação nutricional e envelhecimento. Ver.Nutr 2004; 17(4):507-14.
7. Pollonio M. Alimentos funcionais: as recentes tendências e os envolvidos no consumo. Higiene Alimentar 2000; 14: 26-31.
8. Borges VC. Alimentos funcionais: prebióticos, probióticos, fitoquímicos e simbióticos. In: Waitzberg DL. Nutrição Enteral e Parenteral na Prática Clínica. São Paulo: Atheneu; 2001. J Vasc Br 2004, Vol. 3, Nº2.