

Conheça os principais alimentos 'inteligentes'

Por Alex Botsaris

Plantas e animais são usados como alimento ao longo do tempo desde que a espécie humana surgiu sobre a face da Terra, há cerca de 150 mil anos. Nossos antepassados criaram a linguagem, depois de uma centena de séculos de evolução muito lenta, o que permitiu uma comunicação muito mais eficiente e a passagem de informações de geração a geração. Esse novo instrumento gerou a cultura, ou seja, um enorme conjunto de informações acumuladas ao longo dos anos, envolvendo hábitos, tecnologias, conceitos, rituais, etc. Entre as informações que se fomaram nesse processo, e herdamos de nossos antepassados, estão as relacionadas aos alimentos e a alimentação.

Durante o processo cultural, os seres humanos foram escolhendo plantas com potencial alimentar, domesticaram muitas dessas espécies, desenvolveram técnicas de cultivo e coleta, e com isso lograram atingir a imensa variedade de alimentos hoje disponíveis para consumo, em especial originários do reino vegetal. Não só isso, mas muitas técnicas de processamento de alimentos, visando sua conservação, a neutralização de possíveis componentes tóxicos, ou ainda a melhoria do sabor ou purificação, também foram desenvolvidas. Entre elas está o ato de cozinhar e temperar a comida.

Nas décadas de 40 e 50, quando a maioria dos alimentos começou a ser mais estudada, do ponto de vista químico, acreditava-se que seu potencial nutricional estava exclusivamente ligado às substâncias nutritivas e essenciais ao metabolismo, aí contidas, como gorduras, proteínas, açúcares, vitaminas e minerais. Essa concepção começou a ser questionada no início da década de 90, quando estudos epidemiológicos, químicos, farmacológicos e clínicos demonstraram que muitos alimentos poderiam ter também um efeito adicional direto sobre o organismo, seja na prevenção de doenças, melhorando a função de alguns órgãos ou também corrigindo alterações do metabolismo. Nessa época foi criado o conceito de 'alimento funcional' ou 'nutracêutico' para designar alimentos com essas características.

O termo alimento funcional foi proposto com objetivo de englobar o conceito de 'alimento com função de saúde' (ou ainda 'alimento que exibe benefício específico para a saúde'). 'Nutracêutico' veio da união de 'nutriente', o lado alimento e 'farmacêutico', a qualidade funcional ou terapêutica. Ainda há controvérsias sobre o limite entre alimento funcional e medicamento, ou ainda quais estudos científicos são necessários para considerar um alimento como funcional. Há diferenças significativas entre a legislação dos países para registro desse produto, assim como para o que é permitido escrever no seu rótulo, etc. Infelizmente o Brasil situa-se entre os países com legislação mais conservadora e restritiva no mundo, em oposição ao Canadá, Austrália e mesmo União

Européia, que exibem grande flexibilidade nessa área. Por isso nosso mercado desses produtos ainda é tão pobre, ainda fala-se pouco na mídia e entre os produtos existente uma boa parte é importada (nossa incrível legislação aceita produtos registrados nos EUA, como funcionais, mesmo que o mesmo produto não seja registrável no Brasil pelas regras da Anvisa).

Um grande exemplo de alimento funcional é a soja (*Glycyne max*). A soja foi domesticada pelo homem há tantos anos atrás, que não se conhece sua forma selvagem, que é considerada extinta. Isso significa que ela se adaptou a ser cultivada pelo homem, exclusivamente, ao longo do tempo. Foi evidenciado por estudos epidemiológicos (estudos que analisam a incidência de doenças em populações) que mulheres japonesas que ingeriam mais de 100g por dia de soja (ou seus derivados) não tinham sintomas da menopausa, e tinham mais massa óssea e colesterol mais baixo no sangue. Estudos posteriores mostraram que um grupo de substâncias conhecidas por isoflavonas tinham um efeito semelhante a hormônios femininos. Semelhante, mas ao mesmo tempo muito diferente, pois as isoflavonas não causam os problemas que os hormônios (sintéticos ou naturais) provocam (aumento de risco de câncer de mama e doença isquêmica do coração). Pelo contrário, funcionam como protetores contra esses problemas. Mais de 3 mil estudos científicos foram publicados em revistas científicas sobre a soja ou seus componentes. A grande maioria confirma os seus benefícios, como aumentar a quantidade de cálcio nos ossos, reduzir os sintomas da menopausa, reduzir a incidência de vários tipos de câncer como útero, mama e próstata no homem e ainda reduzir os níveis de colesterol no sangue.

Ainda assim há resistência em aceitar a soja como alimento funcional no Brasil. No entendimento da Anvisa as isoflavonas possuem uma ação biológica muito intensa é só poderiam ser classificadas como medicamento. Mas como produtos da soja estão no mercado há muito tempo e não há como retirá-los, fica tudo como antes, e eles continuam classificados apenas como alimentos simples. A Anvisa reconhece como alimentos funcionais os ácidos graxos Omega 3 (como redutores do colesterol e protetores contra aterosclerose), as fibras (como reguladores da função intestinal), e probióticos - microorganismos componentes da flora normal - (como reguladores das funções intestinais e do colesterol), entre os poucos aprovados até agora.

A questão é que ninguém contou aos alimentos que eles iriam ser classificados como funcionais ou não algum dia no futuro. Por isso todas as plantas usadas na alimentação possuem várias substâncias químicas com maior ou menor grau de atividade biológica. Quase todas têm algum tipo de funcionalidade, o que significa um potencial de benefício para a espécie humana. Algum dia no futuro, esses benefícios potenciais poderão ser maximizados, e com isso a alimentação vai ser um instrumento muito mais eficiente para gerar saúde e prevenir doenças. Veja abaixo alguns vegetais considerados alimentos funcionais em muitos países do mundo:

Nome comum	Nome botânico
Tomate	Solanum lycopersicum
Componentes: carotenóides (licopeno), mucilagem, fibras, alcalóides	
Benefícios: Antioxidante, protege a próstata, previne vários tipos de câncer	

Nome comum	Nome botânico
Shitake (cogumelo japonês)	Lentinula edodes
Componentes: Polissacarídeos (lentinan) oligoelementos (selênio)	
Benefícios: Imunomodulador (melhora a imunidade), previne muitos tipos de câncer	

Nome comum	Nome botânico
Uva (e vinho)	Vitis vinifera
Componentes: Taninos, procianidinas (delfinidina e outras), stilbenes (resveratrol)	
Benefícios: Antioxidantes, previnem aterosclerose, protegem o colágeno, protegem os vasos	

Nome comum	Nome botânico
Chá verde	Thea sinensis
Componentes: Polifenóis (epigallocatequina), taninos, xantinas (cafeína), flavonóides	
Benefícios: Antioxidante, protege a mucosa do tubo digestivo, previne câncer dos órgãos da digestão	