

Alimentos que funcionam?

A indústria investe no nicho dos produtos adicionados de substâncias funcionais, presentes também em frutas, verduras e cereais. Mas o consumidor não deve se iludir: os industrializados não substituem uma alimentação saudável

Lignana, licopeno, quercetina e flavonóides. Esses nomes, um pouco estranhos, referem-se a algumas das chamadas substâncias funcionais, que são capazes de trazer uma série de benefícios para a saúde das pessoas – como reduzir os níveis do colesterol ruim, os efeitos do envelhecimento e o risco de doenças crônicas (como o câncer). Essas substâncias, conhecidas também como “bioativas”, estão presentes naturalmente em alimentos como a linhaça, o chá verde, as frutas, as folhas verdes, a soja e certos tipos de peixe. Os alimentos, para terem efeito positivo no organismo, devem ser consumidos regularmente e incluídos em uma rotina de refeições equilibradas, segundo a nutricionista Nidia Denise Pucci, diretora do Serviço de Dietética do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo (USP).

Os compostos bioativos, além de poderem ser encontrados nos alimentos “in natura”, podem ser adicionados a produtos industrializados, como biscoitos, margarinas e iogurtes, que recheiam as prateleiras dos supermercados de “produtos saudáveis”. Nos alimentos funcionais, um ou mais de seus componentes atuam de maneira específica em funções do organismo, contribuindo para a prevenção de problemas de saúde. É importante lembrar que seu propósito não é curar doenças.

Antes de serem colocados no mercado, no entanto, eles precisam ser aprovados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Para

obter o registro, o fabricante precisa, de acordo com a resolução 19/99 da agência, demonstrar as propriedades funcionais de seu produto, fornecendo evidências científicas que as comprovem – embora haja quem questione se elas são suficientes.

Uma vez no mercado, os produtos são fiscalizados de maneira descentralizada – órgãos estaduais e municipais da vigilância sanitária também se encarregam do serviço de verificar seus rótulos e seus anúncios publicitários. “Há punições contra as empresas que fazem propaganda enganosa e vendem os produtos funcionais como se fossem medicamentos. Podem ir desde multa

até interdição da marca e da empresa no âmbito nacional”, diz a engenheira de alimentos Ana Paula Peretti, subgerente de produtos especiais da Anvisa (veja, no Em Foco, nota sobre suspensão da publicidade dos iogurtes Activia).

Segundo ela, o maior problema relacionado aos funcionais está nos rótulos e embalagens. A Anvisa determina que os produtos funcionais, além de indicarem a presença da substância funcional e sua ação no organismo, devem trazer uma frase alertando que o consumo do produto deve estar associado “a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis”. Mas, muitas vezes, os rótulos não seguem as normas da agência. Um exemplo: um chá com “trinta ervas” que traga alegações de propriedades funcionais – ajuda a emagrecer ou reduz o colesterol – e que prometa ser mais eficiente do que remédio. Isso não pode, já que a resolução 18/99 diz: “não são permitidas alegações de saúde que façam referência a cura ou prevenção de doenças”.

A subgerente da Anvisa também explica que o consumidor deve ficar atento às listas dos ingredientes e às tabelas nutricionais de alimentos funcionais industrializados, pois já houve casos em que foi identificada grande quantidade de açúcar, sódio ou gordura em sua com-

posição. “Considerando a política nacional de alimentação do Ministério da Saúde, a Anvisa está estudando criar parâmetros nutricionais mínimos e máximos para alimentos que tragam alegações de ter propriedades funcionais, de forma a impedir esses abusos”, ressalta a engenheira.

Em geral, a indústria alimentícia se aproveita das propriedades benéficas dos alimentos funcionais para a saúde e os vende mais caros aos consumidores. “É importante comparar aqueles que se dizem funcionais, como iogurtes, com outros semelhantes no mercado, para escolher o que melhor atende às suas necessidades, e até os mais baratos”, diz a subgerente da Anvisa. Outra medida que as pessoas podem tomar para evitar fraudes é não comprar produtos que tragam indicações para tratamento, prevenção ou cura de doenças no rótulo ou no material de divulgação. “Alimentos funcionais não são remédios, eles não têm essa função”, diz Ana Paula. “O ideal é fugir dos alimentos funcionais industrializados e comer os naturais, porque eles não têm conservantes e nem outras substâncias que fazem mal à saúde”, afirma Nidia Pucci.

NATURAIS

Um bom exemplo de alimento natural funcional é o arroz integral. “O orinazol presente no arroz atua como antioxidante e combate o colesterol ruim, o chamado LDL”, explica a professora da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da USP Ursula Maria Marquez. O alimento é um dos naturais com grandes níveis de concentração da substância bioativa, principalmente no farelo. Além dessas propriedades, ele reduz o risco de doenças cardiovasculares e os sintomas da menopausa, segundo a professora, que é especialista em bioquímica de alimentos.

Ursula lamenta, entretanto, que o arroz integral, assim como a soja e o espinafre, não sejam comuns na mesa dos brasileiros. “O ideal é que houvesse campanhas por uma alimentação saudável no país, assim como há campanhas contra o uso de cigarro e drogas”, diz. A professora avalia que a obesidade

crescente na população nacional é um problema de saúde pública e de desinformação nutricional. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontam que, dos 95,5 milhões de brasileiros com 20 anos ou mais, 40,6% estavam acima do peso (38,5 milhões) e 11% eram obesos (10,5 milhões), em 2004.

“O crescimento econômico proporcionou aos brasileiros mais pobres acesso a uma variedade maior de alimentos na última década. Mas, sem informações adequadas sobre nutrição, eles estão comendo fast-food, salgadinhos e comidas que não fazem bem para a saúde”, afirma Ursula. Para ela, as escolas de ensino fundamental e médio do Brasil deveriam oferecer alimentos funcionais –

como o arroz integral – na merenda dos alunos. “Uma medida dessas, junto com outras que levem a mudanças nos hábitos alimentares, como campanhas de conscientização, poderiam trazer, a longo prazo, uma guinada no cardápio do país rumo a uma alimentação mais saudável.”

CONSUMIDORES CONFUSOS

Os pesquisadores ouvidos pela REVISTA DO IDEC assinam embaixo do principal argumento apresentado por Ursula para o aumento da obesidade na população brasileira: desinformação e confusão a respeito do valor nutricional dos alimentos. Uma confusão comum aos consumidores de funcionais se dá quando eles tentam compensar

dietas ruins, pobres em nutrientes e feitas em horários irregulares, com este tipo de comida. “Não adianta comer coxinha todo dia na lanchonete e achar que chá verde vai ajudar”, diz Nídia Pucci.

A dona-de-casa Maria Vasconcelos, 56 anos, sabe dos benefícios trazidos pelos alimentos funcionais. Ela vai ao supermercado uma vez por semana e compra leite de soja, pão com linhaça, peixe e muitas frutas, “principalmente uva”, diz Baixinha, de olhos grossos, olhos miúdos e mãos firmes – sem a indecisão costumeira de quem vai às compras –, Maria acredita ser exceção entre os consumidores dos bioativos, por não se deixar enganar pela publi-

cidade. “Beber dois litros de iogurte não vai te deixar saudável, isso é bobagem”, afirma.

Os consumidores de iogurte com probióticos que sejam diabéticos devem ficar ainda mais atentos. “É comum haver açúcar nesses produtos”, afirma Nídia Pucci. O iogurte, aliás, está na lista dos produtos industrializados com bioativos mais comuns nos supermercados, junto com biscoitos, margarina e leite de soja.

Mercado em ascensão

De acordo com a Associação Brasileira das Indústrias de Alimentação (Abia), houve uma expansão de 20% no consumo de alimentos funcionais de 2002 a 2006 no Brasil. “De dez anos para cá, cresceu o poder aquisitivo e a preocupação das pessoas com a saúde e a estética. Então está se desenhando outro perfil de consumidor, mais preocupado com o que come”, afirma o diretor do departamento de economia da entidade, Denis Ribeiro.

Ainda segundo a Abia, o comércio de alimentos funcionais no país movimentou R\$ 1,5 bilhão em 2006 e R\$ 1,9 bilhão em 2007. A previsão é que chegue a R\$ 2,2 bilhões em 2008. Só para comparar, em 2002 esse mercado era de R\$ 530 milhões. Houve, portanto, um crescimento de mais de quatro vezes, ou 315,1%, em seis anos. “Trata-se de um mercado novo, com muito potencial para crescer”, afirma Denis Ribeiro.

Os dados da Abia para consumo, produção e venda de alimentos funcionais correspondem apenas ao que a indústria fornece para as redes de atacado (como supermercados) e não reflete por completo a atitude dos consumidores no varejo. “Acredito que o consumo de alimentos funcionais seja muito maior, porque há os produtos importados e os alimentos funcionais naturais, e ambos não estão computados”, diz o diretor do departamento de economia da Abia.

Apesar da febre dos produtos funcionais que atingiu as indústrias nos últimos anos, ainda não há estudos que provem a eficácia da maioria deles. “A maior parte das pesquisas com bioativos são feitas ‘in vitro’, ou seja, elas não testam os benefícios reais que seriam obtidos em humanos”, diz Nídia Pucci.

A professora da Faculdade de Saúde Pública da USP Elizabeth Torres, membro do comitê científico da Sociedade Brasileira de Alimentos Funcio-

nais (Sbaf), pondera que a “onda” de produtos “saudáveis” na indústria é positiva. “Pelo menos o foco em produzir fast-food caiu, perto do que era na década de 1990.”

Ela explica que os compostos funcionais fazem parte da dieta da humanidade há milênios – as isoflavonas, por exemplo, estão presentes na soja, descoberta pelos chineses há mais de 5 mil anos. Mas que foi só a partir da década de 1980 – com investimentos feitos pelo governo japonês na criação da linha de alimentos chamados de Foshu (alimentos para usos especiais em saúde, na sigla em inglês), uma espécie de selo para definir os produtos funcionais naquele país – que a pesquisa científica e o desenvolvimento industrial desse tipo de alimento deslancharam.

Os primeiros produtos a ingressar no mercado brasileiro foram os leites de soja e as bebidas lácteas com lactobacilos, como o Tonyu e o Yakult. Eles vieram para cá importados do Japão, nos anos 1980, ao mesmo tempo em que foram lançados na Europa, segundo a professora. “O Brasil começou a pesquisar a sério os alimentos funcionais a partir da segunda metade da década de 1990, mas a indústria nacional ainda está engatinhando”, diz a professora Ursula Marquez.

A regulamentação dos produtos bioativos é semelhante em vários países, como Canadá e EUA. Lá, a fiscalização das alegadas propriedades funcionais dos alimentos é feita de forma similar à do Brasil, por meio das respectivas agências reguladoras. ■

Saiba mais:

- Sbaf (Sociedade Brasileira de Alimentos Funcionais): www.sbaf.org.br
- Lista de substâncias com propriedades funcionais registradas pela Anvisa: www.anvisa.gov.br/alimentos/comissoes/tecno_lista_alega.htm

Substâncias funcionais e onde encontrá-las “in natura”		
Nutriente	Onde encontrá-lo	Principais benefícios
Licopeno	Tomate, goiaba, melancia	Ação antioxidante contra os radicais livres; reduz o risco de câncer de próstata e de doenças cardiovasculares
Luteína	Vegetais de folhas verde-escuras, como espinafre, repolho, rúcula e agrião, além de couve-flor e ervilha	Benéfica para a saúde dos olhos; reduz o risco de degeneração macular (que causa perda da visão e está associada à velhice)
Lignana	Linhaça	Reduz o risco de certos tipos de câncer, como os de mama, cólon e endométrio
Proteína da soja	Soja e derivados	Reduz o risco de doenças cardiovasculares e os níveis de colesterol ruim (LDL)
Resveratrol e quercetina	Cascas de uva, vinho tinto e maçã	Reduz o risco de doenças cardiovasculares; ajuda a inibir a formação de coágulos, inflamações e carcinógenos (substâncias que facilitam a formação de câncer, como hormônios)
Ácidos graxos ômega 3	Peixes de água fria com alto teor de gordura; linhaça	Reduz o risco de doenças cardiovasculares
Betaglucano	Legumes, aveia, cevada e outros tipos de grãos	Auxilia no controle da glicemia e do colesterol ruim (LDL)
Probióticos (lactobacilos e bifidobactérias)	Iogurtes, leite fermentado e outros derivados	Ajuda a melhorar a saúde intestinal e a intolerância à lactose; reduz o risco de câncer do cólon
Fitoesteróis e fitoestanois	Milho, soja, trigo e outros grãos	Reduz o risco de doenças cardiovasculares e os níveis de colesterol ruim (LDL)
Flavonóides	Framboesa, uva, amora, frutas cítricas, brócolis, repolho e chá verde	Ação antioxidante; reduz os níveis de colesterol ruim (LDL)
Isoflavonas	Soja e outras leguminosas, alcaçuz, amendoim, legumes e ervilha	Reduz os sintomas da menopausa; reduz o risco de doenças cardiovasculares, de osteoporose e também de desenvolver câncer de mama ou de próstata
Orinazol	Arroz integral	Ação antioxidante; reduz os níveis de colesterol ruim (LDL); reduz o risco de doenças cardiovasculares e os sintomas da menopausa

Fontes: Anvisa e Sbaf