

BENEFÍCIOS DOS ALIMENTOS FUNCIONAIS PARA SAÚDE DOS IDOSOS

Olga da Conceição Joaquim de Oliveira¹
Milena Carla Queiroz da Silva²
Daniela Stefani Marquez³
Mariana Veloso Moreira⁴
Valdirene da Silva Elias Ésp⁵

RESUMO

Os alimentos funcionais de acordo com pesquisas científicas, foi comprovado vários benefícios, por possuírem efeitos específicos, componentes alimentares ativos, propriedades bioativas com potencial capazes de promover, prevenir e / ou melhorar a saúde dos idosos, corrigindo distúrbios metabólicos, obtendo como resultado através da ingestão regularmente, a redução dos riscos de doenças e uma melhor qualidade de vida. Os alimentos mais estudados na geriatria são: aveia, tomate, soja, linhaça, peixe e amêndoas. Consumir diariamente 15 miligramas de licopeno aumenta a proteção às lipoproteínas do estresse oxidativo. A soja relaciona-se à redução do risco de câncer, osteoporose, deficiência cognitiva e

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição- Faculdade Atenas: olgaoliveiraptu@hotmail.com

² Professora da Faculdade Atenas.

³ Professora da Faculdade Atenas.

⁴ Supervisora de estágio no Hospital Ensino Faculdade Atenas.

⁵ Professora do curso de Nutrição na Faculdade Atenas, Coordenadora de estágio.

efeitos da menopausa. Ingerir diariamente 10 gramas de linhaça promove alterações hormonais associando com a redução do risco de câncer de mama. Consumir diariamente 35 gramas de peixe reduz o risco de morte por infarto do miocárdio. O consumo de selênio na dose certa diariamente, sendo 75 microgramas para homens e 60 microgramas para mulheres, aumenta a atividade antioxidante da enzima (glutathione peroxidase).

Palavras – chaves: alimentos funcionais. propriedades bioativas. Idosos. distúrbios metabólicos. qualidade de vida.

ABSTRACT

Functional foods according to scientific research, has been proven several benefits by having specific effects, active food components, bioactive properties with potential able to promote, prevent and / or improve the health of the elderly, correcting metabolic disorders, which results by intake regularly, reducing the risks of diseases and a better quality of life. Foods most studied in geriatrics are: oats, tomatoes, soybeans, flaxseed, fish and almonds. Consume daily 15 milligrams of lycopene increases protection of lipoproteins from oxidative stress. Soy is related to reduced risk of cancer, osteoporosis, cognitive impairment and effects of menopause. Take 10 grams daily linseed promotes hormonal changes associating with reduced risk of breast cancer. Consume daily 35 grams of fish reduces the risk of death from myocardial infarction. Selenium consumption in the right dose daily and 75 micrograms for men and 60 micrograms for women, increases antioxidant enzyme activity (glutathione peroxidase).

Keywords: functional foods. bioactive properties. Elderly. metabolic disorders. quality of life bólicos.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento constitui um processo natural, fazendo parte do ciclo biológico da vida, acontecendo por meio de interações e alterações fisiológicas, mudanças no metabolismo, tendo influência genética, psicológica e do ambiente onde se vive (BUSNELLO 2007).

A qualidade de vida na terceira idade está associada a diversos fatores, podendo destacar a saúde física e mental, relações com familiares, vida social, estado nutricional adequado e outras. São considerados pessoas idosas aquelas que possuem idade superior a 60 anos (FERREIRA et al 2013).

O envelhecimento transmite para o idoso predisposições, tornando-o susceptível à enfermidades, nessa fase o idoso tem suas funções diminuídas tendo carências e deficiências nutricionais e energéticas é por essa susceptibilidade que é necessário um tratamento nutricional qualificado, respeitando e adequando a alimentação de acordo com suas limitações (BUSNELLO 2007).

Os alimentos mais pesquisados, sendo considerados relevantes por possuírem compostos importantes para os idosos são: aveia (fibra alimentar), tomate (betacaroteno), soja (isoflavonas), linhaça, peixe (ácido linoleico), amêndoas (selênio), (SILVA e SÁ 2012).

Portanto é necessário que o idoso tenha uma alimentação variada, que forneça sabor, aroma e valores nutricionais, alimentos estes que além de nutritivos, tragam valor protetor, beneficiando a saúde, evitando desequilíbrios nutricionais, por isso a importância da inclusão dos alimentos funcionais na dieta dos idosos por possuírem efeitos nutricionais de alta flexibilidade, capazes de corrigir distúrbios

metabólicos, resultando na redução dos riscos de desenvolver doenças e na manutenção da saúde dos idosos (FERREIRA et al 2013).

METODOLOGIA

Utilizarei uma metodologia de natureza descritiva explicativa, através de pesquisas bibliográficas, advindas de artigos científicos e livros do acervo da Faculdade Atenas. Sendo utilizadas as variáveis: idade, mudanças fisiológicas, alterações metabólicas, envolvendo os fatores que interferem na alimentação adequada dos idosos e os benefícios da inclusão dos alimentos funcionais no seu dia a dia.

DESENVOLVIMENTO

ALIMENTOS FUNCIONAIS

De acordo com a Resolução número 18 de 30/04/99 da secretaria de Vigilância Sanitária do Ministério da Saúde no Brasil define alimentos funcionais como sendo todo alimento ou ingrediente que fornece efeitos benéficos à saúde, além de suas funções nutricionais, onde ocorre a combinação de produtos comestíveis de alta flexibilidade por possuírem moléculas biologicamente,

melhorando distúrbios metabólicos, fisiológicos, tendo como resultado a redução dos riscos de doenças e manutenção da saúde.

Segundo Vidal et al (2012) para que os alimentos funcionais sejam eficazes, devem ser consumidos na forma natural, de forma que possam proporcionar seu real benefício, sendo ideal que as pessoas consumam mais frutas, verduras, legumes, fibras, alimentos integrais e alimentos ricos em ômega 3 (presentes em óleos de soja, girassol e oliva).

FUNCIONALIDADE DOS ALIMENTOS FUNCIONAIS

Funcionalidade é a propriedade existente nos alimentos que abrange além de sua qualidade nutricional.

As hortaliças possuem componentes importantes para a dieta, que quando consumidas diariamente com um alimento protéico e um carboidrato, apresentam quantidade significativa de compostos bioativos antioxidantes, devido a presença de carotenoides, licopeno, polifenóis, os quais previnem reações oxidativas. Melancia, mamão, melão, damasco, cenoura, espinafre, abóbora, brócolis, tomate e inhame, possuem carotenóides que são compostos ativos com a atividade de antioxidante e anticancerígena (útero, próstata, seio, cólon, reto e pulmão). Os óleos vegetais, sementes, nozes, algumas frutas e vegetais possuem fitoesteróis, os quais atuam na redução dos níveis de colesterol total e LDL-colesterol. Brócolis, couve-flor, repolho, rabanete, palmito e alcaparra, nesses alimentos estão presentes os glucosinolatos, têm potencial de detoxificação do fígado e ação anticancerígena. Uva, morango, brócolis, cenoura, frutas cítricas, berinjela, salsa, tomate, agrião, possuem ácido fenólico que atua como antioxidantes. Frutas cítricas, brócolis, couve, tomate, berinjela, soja, salsa, nozes, cereja, nesses estão presentes os flavonoides que possuem atividade antioxidante, atuando na redução do risco de câncer e de doenças cardiovasculares. As leguminosas em especial a soja e legumes possuem isoflavonas que inibe o

acúmulo de estrogênio e reduz as enzimas carcinogênicas. Raíz de chicória, cebola, alho, tomate, aspargo, alcachofra, banana, cevada, centeio, aveia, trigo e mel, são considerados os prebióticos, pois regulam o trânsito intestinal (controle e prevenção de diarreia), pressão arterial, reduz o risco de câncer e os níveis de colesterol total e triglicerídeos. Iogurtes, leite fermentado são probióticos, os quais atuam na regulação do trânsito intestinal (controle e prevenção de constipação), reduz o risco de câncer, níveis de colesterol total e triglicerídeos e aumenta o estímulo do sistema imunológico. Uva, vinho tinto, morango, cacau, chá preto, chá verde, possuem catequinas, que por sua vez atua como antioxidante e reduz o risco de doenças cardiovasculares (SILVA e SÁ, 2012)

IMPORTÂNCIA DOS ALIMENTOS FUNCIONAIS PARA A SAÚDE DOS IDOSOS

Segundo Silva e Sá (2012), o envelhecimento é um processo natural e inevitável, o qual faz parte, constituindo o ciclo biológico da vida, porém junto vem os inúmeros fatores que envolvem esse ciclo, os quais trazem transformações, mudanças, alterações fisiológicas, metabólicas e imunológicas que afetam nutricionalmente o organismo do idoso, gerando preocupação quanto a oferta de uma alimentação adequada, saudável, melhorando e/ou prevenindo o seu quadro e sua qualidade de vida, suprimindo deficiências e carências nutricionais. Os alimentos mais pesquisados para melhoria da saúde do idoso são: aveia (fibra alimentar), tomate (betacaroteno), soja (isoflavonas), linhaça, peixe (ácido linoleico), amêndoas (selênio) (SILVA e SÁ, 2012)

FIBRAS

A aveia por ser fonte de fibras foi a primeira a ser aprovada pelo seu efeito protetor contra as doenças cardiovasculares, diminuindo o risco de câncer de

cólon e reto, aterosclerose, auxiliando também na redução de peso e outras (SILVA e SÁ, 2012).

ISOFLAVONAS

A soja é um alimento com alto teor de isoflavonas que está relacionada à redução de osteoporose, deficiência cognitiva e apresenta também melhora significativa em sintomas da menopausa (SILVA e SÁ, 2012).

LINHAÇA

O óleo de linhaça é rico em ácido graxo (ômega 3), que possui propriedades anti-inflamatórias, anti-cancerígena. Alignina é a substância principal encontrada na linhaça, a qual atua na diminuição dos níveis séricos de lipídeos, prevenindo doenças cardiovasculares (SILVA e SÁ, 2012).

ÁCIDOS GRAXOS

Os ômega 3 e 6 são encontradas em óleo de peixe de água fria, os quais reduzem o risco de doenças cardiovasculares. A ingestão de peixe e outros alimentos fontes de ômega 3 regularmente, oferece resultados positivos quanto a capacidade de melhorar a memória rápida, aumenta também a capacidade de recordar palavras e na redução de mortes por infarto do miocárdio (SILVA e SÁ, 2012).

SELÊNIO

É um micronutriente encontrado em castanha do Pará, grãos, cereais, vegetais, pescados e amêndoas. O selênio atua como estimulante do sistema imunológico, aumentando o nível de imunoglobulinas (SILVA e SÁ, 2012).

ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA

O profissional nutricionista deve atuar na educação em saúde nutricional, orientando a família e/ou acompanhantes da importância de oferecer uma alimentação equilibrada, nutritiva, com qualidade e nutrientes necessários para controle, prevenção e promoção de benefícios existentes nos alimentos funcionais, proporcionando-lhes uma melhor qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos dados expostos nesse trabalho foi possível demonstrar que a hipótese foi validada, pois é de suma importância conhecer as alterações e modificações que ocorrem no organismo humano no processo de envelhecimento, levando em consideração suas particularidades quanto a seus hábitos alimentares, os quais são prejudicados com o processo que ocorre na fase da terceira idade.

Os alimentos funcionais possuem propriedades com princípios ativos benéficos que atuam na prevenção, promoção e melhoria da saúde, além de proporcionar nutrientes necessários para a correção e melhoria de tais eventos diagnosticados ou que venham a se desenvolver na terceira idade, por isso a importância de sensibilizar os idosos, família e / ou acompanhantes dos mesmos a necessidade de ingerir uma alimentação saudável, incluindo os alimentos funcionais na dieta do idoso diariamente, pois além de serem saudáveis, fornecem propriedades específicas que contribuem para uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, Patrícia de G B; MACHADO, Cristina Maria M; MORETTI, Celso Luíz, et al. **Hortaliças como alimentos funcionais**. Revista Horticultura Brasileira. Brasília. v.24, n.4, pp. 397-404, 2006.

FERREIRA, Francisca Marta de Moura; GUEDES, Gleicyane; COELHO, Raysse Duarte, et al. **Alimentos funcionais: uma alternativa para a terceira idade**. Editora Realize. Campina Verde. pp. 1-5, 2013.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4.ed. São Paulo: Atlas. 2002. pp. 162-163.

OLIVEIRA, Maricê de Nogueira; SILVIERI, Kátia; ALEGRO, Henrique Alarcon, et al. **Aspectos tecnológicos de alimentos funcionais contendo probióticos**. Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas. São Paulo. v.38. n.1. pp.1-21,2002.

SILVA, Igor Macedo Castro e Sá; CALLOU, Emmanuela de Quental. **Alimentos funcionais: um enfoque gerontológico**. Revista Brasileira Clínica Médica. São Paulo. v.10. n.1. pp.24-28, 2012.

VIDAL, Andressa Meireles; DIAS, Daniele Oliveira; Martins, Emanuele Santana Melo, et al. **Alimentos funcionais e sua contribuição para a diminuição da incidência de doenças**. Caderno de graduação-ciências biológicas e da saúde. Aracajú. v.1. n.15. pp.43-52.

VITOLLO, Márcia Regina. **Nutrição da gestação ao envelhecimento**. 5.ed. Rio de Janeiro: Editora Rubio. 2012.pp.435-438, 459-465.

