

A ATUAÇÃO DOS ALIMENTOS FUNCIONAIS E NUTRACÊUTICOS PARA A REDUÇÃO DE INCIDÊNCIA DE DOENÇAS

Leilane Muniz Carlos Pinto

Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).
E-mail: leilanemunizp@gmail.com

Christian Rodrigues da Silva

Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).
E-mail: christianrodrigues856@gmail.com

Marêssa Barbosa Martins

Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).
E-mail: maressamartins@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

INTRODUÇÃO: É perceptível o surgimento e o aumento de inúmeras doenças recorrentes dos maus hábitos alimentares da população mundial, visto que é de grande relevância que a sociedade se atente ao consumo de alimentos que resultam em uma melhor qualidade de vida, sendo esses os alimentos funcionais ou nutracêuticos, todos são alimentos in natura. Dessa forma, foi observado que em alguns povos, havia uma baixa incidência de determinadas doenças, isso se deu pela alimentação natural aderida por aquele povo. Com isso, surge a necessidade de entender a eficácia de alimentos funcionais e alimentos nutracêuticos, sendo este primeiro, aqueles que devem ser consumidos diariamente na dieta, atuando na diminuição do risco de muitas doenças, bem-estar e qualidade de vida, já os nutracêuticos atuam como alimentos úteis para a prevenção e tratamento de doenças (MORAES e COLLA,2006). **OBJETIVO:** Analisar a importância e utilidade dos alimentos funcionais e nutracêuticos para o bem-estar, prevenção de doenças e também para a cura. **MÉTODO:** O trabalho apresentado refere-se a uma revisão bibliográfica, realizada por meio de pesquisas, foi consultada a publicação referente ao tema, Alimentos funcionais e nutracêuticos: Definições, legislação e benefícios à saúde, visando esclarecer a relevância dos alimentos funcionais e nutracêuticos e o impacto positivo que eles podem causar aos seres humanos, o artigo específico contribuiu diretamente ao assunto. **RESULTADOS:** Após o estudo, foi possível realizar uma diferenciação quanto às propriedades e a classificação desses determinados alimentos, todos esses alimentos observados foram alimentos naturais, sendo os funcionais responsáveis por oferecer diversos benefícios à saúde, além do seu valor nutritivo e de seu potencial favorável à redução de doenças, enquanto os nutracêuticos são convenientes às propriedades médicas, incluindo prevenção e até mesmo tratamento de doenças. Essa reflexão se direciona conforme o pensamento das autoras Fernanda P. Moraes & Luciane M. Colla (2006), que ressalta a importância destes compostos no aumento da expectativa de vida da população, uma vez que o crescente aparecimento de doenças crônicas tais como a obesidade, a aterosclerose, a hipertensão, a osteoporose, o diabetes e o câncer têm ocasionado uma preocupação maior, por parte da população e dos órgãos públicos da saúde, com a alimentação. **CONCLUSÃO:** A relevância do referido trabalho consiste na constatação que a utilização dos determinados alimentos com propriedades funcionais ou nutracêuticas, são atuantes na elevação da qualidade de vida ou diminuição de variadas doenças de algumas populações que aderiram a alimentos específicos, tendo, portanto esses alimentos propriedades e compostos químicos eficazes no combate a patologias ou crescer o bem estar dos indivíduos, sendo relevantes, a conscientização e conhecimento da população acerca desse assunto, bem como o consumo regular de determinados alimentos.

Palavras-chave: Alimentos Funcionais. Alimentos Nutracêuticos. Saúde.