

Este artigo de posicionamento analisa a definição de alimentos funcionais, sua regulamentação, e as evidências científicas em apoio a este campo na área de alimentação e nutrição.

1. Resumo
2. Definições
3. Categorias
4. Comprovação Científica
5. Conclusão

## 1. RESUMO

Todos os alimentos são funcionais em algum nível fisiológico, mas *American Dietetic Association (ADA)* que os alimentos funcionais, incluindo alimentos integrais, fortificados e enriquecidos, têm um potencial efeito benéfico sobre a saúde quando consumidos como parte de uma dieta variada, regular, e níveis adequados. A *ADA* apoia pesquisa para definir ainda mais os benefícios para a saúde e os riscos individuais dos alimentos funcionais e seus componentes fisiologicamente ativos.

Alimentos com alegações de saúde, incluindo alimentos funcionais, devem basear-se em evidências científicas, além de possuir um selo apoiado pela *ADA*, com base em fortes evidências científicas.

Profissionais da área de alimentação e nutrição trabalharão na indústria de alimentos aliados a outros profissionais, ao governo, a comunidade científica e os meios de comunicação para garantir que o público possua informações precisas sobre alimentos funcionais e, portanto, deve-se continuar a conscientizá-los sobre esta emergente área da ciência da alimentação e nutrição.

O conhecimento do papel dos componentes alimentares fisiologicamente ativos, de origem vegetal e animal, e fontes alimentares microbianas, mudou o papel da dieta na saúde. Os alimentos funcionais têm se expandido na área da ciência da alimentação e nutrição, além de avançar no tratamento de síndromes causadas por deficiências, redução do risco de doenças e promoção da saúde.

Os alimentos não podem mais ser avaliados apenas em termos de macronutrientes e micronutrientes. Será necessário analisar o conteúdo de outros componentes fisiologicamente ativos e seu seus papéis na promoção da saúde.

A disponibilidade de alimentos funcionais promotores de saúde na dieta dos EUA tem o potencial para contribuir com uma população mais sadia. Porém, cada alimento funcional deve ser avaliado com base em evidência científica para garantir um equilíbrio adequado junto à dieta.

## 2. DEFININDO ALIMENTOS FUNCIONAIS

*O que exatamente é um alimento funcional?*

Não há nenhuma definição universal ou da FDA admitida para categoria de alimentos.

Várias definições são utilizados pelos grupos profissionais e comerciantes de diversos países, conforme descrito abaixo, juntamente com a definição da *ADA* de alimentos funcionais.

*Definição da ADA*

A *ADA* classifica todos alimentos como funcionais em algum nível fisiológico pois contêm nutrientes ou outras substâncias que fornecem energia, mantém o crescimento e/ou reparo de processos vitais. No entanto, os alimentos funcionais vão além da necessidade de fornecer benefícios adicionais de saúde, pois podem reduzir o risco de doença e/ou promover a saúde. Estes incluem alimentos convencionais, modificados, “medical foods” (dieta enteral) e alimentos para fins especiais.

#### *Definição dos EUA*

Alimentos funcionais não são oficialmente reconhecidos como uma categoria regulamentada pela FDA nos EUA. Porém, várias organizações propuseram definições para esta categoria de alimentos, mais notavelmente o *Internacional Food Information Council (IFIC)* e o *Institute of Food Technologists*.

O *IFIC* considera alimento funcional qualquer alimento ou ingrediente alimentar que pode ter benefícios para a saúde além da nutrição básica. Da mesma forma, o *Institute of Food Technologists* definiu alimento funcional como "alimentos e componentes alimentares que fornecem benefícios à saúde além da nutrição básica (para toda a população)".

Essas substâncias fornecem nutrientes essenciais muitas vezes além quantidades necessárias para a manutenção, crescimento e desenvolvimento, e / ou outros componentes biologicamente ativos que conferem benefícios à saúde ou efeitos fisiológicos desejáveis.

#### *Definição do Canadá*

O Instituto *Health Canada* define alimentos funcionais como "similar na aparência, ou seja, um alimento convencional, que é consumido como parte de uma dieta usual, e possui benefícios fisiológicos e / ou capacidade de reduzir o risco de doenças crônicas, além das funções nutricionais básicas.

#### *Definição da Europa*

A *European Commission Concerted Action on Functional Food Science in Europe* considera um alimento como funcional aquele que demonstra apresentar benefícios para uma ou mais funções corporais específicas, além de efeitos nutricionais adequados, de forma que seja relevante tanto para melhorar o estado de saúde e bem-estar e / ou reduzir o risco de doenças. Neste contexto, os alimentos funcionais não são comprimidos ou cápsulas, mas sim alimentos que deverão demonstrar seus efeitos em quantidades normalmente consumidas na dieta.

#### *Definição do Japão*

O conceito de alimento funcional, desenvolvido pela primeira vez no Japão no final de 1980, quando o Ministério da Saúde Japonês e Previdência Social elaborou um quadro regulamentar para a categoria de alimentos que proporcionam benefícios específicos à saúde, diferenciando-os claramente de medicamentos. O Japão é o único país que reconhece os alimentos funcionais como uma categoria distinta, e o mercado de alimentos funcionais japonês é hoje um dos mais avançados do mundo. Conhecidos como "Alimentos para uso específico em saúde", estes são os alimentos compostos de ingredientes funcionais que afetam a estrutura e / ou função do corpo e são utilizados para manter ou regular condições específicas de saúde, tais como a saúde gastrointestinal, pressão sanguínea e os níveis de colesterol no sangue.

### **3. CATEGORIAS DE ALIMENTOS FUNCIONAIS**

Em resposta ao número crescente de consumidores interessados em maximizar a sua saúde, a indústria de alimentos oferece agora uma variedade sem precedentes de novos produtos alimentícios funcionais. O termo alimento funcional não deve ser usado para indicar que existem alimentos bons e ruins, mas todos os alimentos que podem ser incorporados em uma dieta variada e saudável. As categorias de alimentos funcionais definidos pela ADA são:

**Alimentos convencionais:** alimentos integrais ou alimentos convencionais não modificados, como frutas e hortaliças representam a forma mais simples de um alimento funcional. Por exemplo, os tomates,

framboesas ou brócolis são considerados alimentos funcionais, porque eles são, respectivamente, ricos em componentes bioativos como licopeno, ácido elágico, luteína e sulforafano.

**Alimentos Modificados:** alimentos funcionais também podem incluir aqueles que foram modificadas através de fortificação ou enriquecimento. Estes incluem: suco de laranja enriquecido com cálcio, pães enriquecidos com ácido fólico, ou alimentos com componentes bioativos avançados, como margarinas que contêm estanois vegetais ou ésteres de esteróis, e bebidas comercializados para o consumidor reforçada com ingredientes energéticos, tais como ginseng, guaraná ou taurina.

**“Medical foods” (Dieta enteral):** o termo alimento médico, tal como definido pela *Orphan Drug Act* é "um alimento que é formulado para ser consumido ou administrados por via enteral, sob a supervisão de um médico e que se destina a satisfazer as necessidades nutricionais específicas de uma doença ou condição para a qual há exigências nutricionais distintas, baseadas em princípios reconhecidos cientificamente e são estabelecidos por avaliação médica. Exemplos de alimentos médicos incluem: suplementos orais como fórmulas livres de fenilalanina para fenilcetonúria; formulações para diabetes, doenças renais e hepáticas.

**Alimentos para fins especiais:** A *Federal Food, Drug, and Cosmetic Act*, define "uso dietético especial" como "um uso específico para o qual um alimento se propõe ou é representado a ser utilizado, incluindo mas não limitado ao seguinte: 1. Fornecimento de uma necessidade dietética especial que existe em razão de uma condição fisiológica, patológica, ou outra condição física; 2. Fornecimento de uma vitamina, mineral ou outro ingrediente para uso por humanos para complementar a dieta através do aumento da ingestão total; 3. Fornecimento das necessidades dietéticas pela razão de ser o alimento o único componente da dieta. Exemplos de tais alimentos incluem fórmulas infantis, hipoalergênicos, tais como alimentos sem glúten e alimentos livres de lactose, entre outros.

#### 4. COMPROVAÇÃO CIENTÍFICA

Alimentos funcionais diferem no que diz respeito à quantidade e qualidade das evidências científicas que apoiam seus supostos benefícios para a saúde. Como resultado, o consumidor pode estar confuso sobre quais produtos são realmente benéficos. A força da evidência é baseada na síntese cumulativa de todos os estudos e é ponderado pelo seu número, qualidade e tipo dos quais apenas o último será discutido. O sistema de comprovação da FDA, que serve como um guia para a indústria foi anteriormente descrito.

#### 5. CONCLUSÃO

O cenário no campo de alimentação e nutrição passa por constantes alterações. Alimentos não são mais apenas vistos em termos de macro e micronutrientes e deficiências nutricionais ou mesmo excessos. A possibilidade de outros potenciais componentes de promoção da saúde encontrados em alimentos criou uma nova onda de informação sobre os alimentos funcionais, que continuará a se expandir.

#### *Educação para o consumo*

Os consumidores devem ser orientados sobre a ingestão de alimentos funcionais adequados dentro do contexto de uma dieta saudável para otimizar a sua saúde. Sua principal fonte de informações sobre este assunto deve ser através de profissionais habilitados e capacitados em alimentos funcionais.

**Dra. Solange de Oliveira Saavedra CRN-3 0054 - Gerente Técnica**  
**Carina Tomida Shaletich CRN-3 34861 - Nutricionista Assistente**  
**Bárbara Sanches R. da Silva CRN-3 111399/T - Assistente Técnico**