

Questões de segurança

Embora "aumentar a disponibilidade de alimentos mais saudáveis, incluindo alimentos funcionais, na dieta brasileira, seja decisivo para assegurar uma população mais saudável" (ADA, 1995), a segurança é uma questão crucial. Os níveis ótimos da maioria dos componentes ativos biologicamente ainda estão sob investigação.

Os benefícios e os riscos para os indivíduos e populações devem ser pesados cuidadosamente, quanto ao uso disseminado de alimentos funcionais ativos fisiologicamente. Por exemplo, quais são os riscos de se recomendar um aumento na ingestão de componentes que podem modular o metabolismo do estrogênio? Os

"Alimentos funcionais que contêm componentes ativos fisiologicamente, sejam de origem animal ou vegetal, podem melhorar a saúde"

fitoestrogênios da soja podem representar uma "faca de dois gumes", já que existem relatos de que as genisteínas podem, na verdade, promover certos tipos de tumores em animais. O conhecimento da toxicidade dos componentes dos alimentos funcionais é crucial para diminuir a razão risco/benefício.

Conclusão

Evidências crescentes corroboram a observação de que alimentos funcionais que contêm componentes ativos fisiologicamente, sejam de origem animal ou vegetal, podem melhorar a saúde. Deve ser enfatizado, todavia, que os alimentos funcionais não são uma bala mágica ou uma panacéia universal para péssimos hábitos de saúde.

"Populações que consomem quantidades significativas de soja (sudeste da Ásia, por exemplo) têm um risco reduzido de câncer dependente de estrogênio"

Não há alimentos "bons" ou "ruins", mas há alimentação bem ou mal balanceada. A ênfase deve ser dada no padrão dietético geral -um padrão que siga as Diretrizes Dietéticas dos EUA atuais, e que seja baseado em vegetais, rico em fibras, com pouca gordura animal e que contenha de 5-9 porções de frutas e vegetais por dia.

Estudos científicos demonstram que o consumo de, pelo menos, cinco porções diárias de frutas, verduras e legumes (cerca de 400g) contribui com a promoção da saúde e prevenção das doenças crônicas não transmissíveis, uma vez que são excelentes fontes de vitaminas, minerais, fibras e compostos bioativos.

Além disso, a dieta é somente um componente de um estilo de vida geral que pode ter impacto sobre a saúde; outros componentes incluem tabagismo, atividades físicas e estresse.

Consumidores preocupados com a saúde buscam, cada vez mais, alimentos funcionais num esforço para controlar sua própria saúde e o bem-estar. O campo dos alimentos funcionais, todavia, é incipiente. As alegações sobre os benefícios à saúde dos alimentos funcionais devem ser baseadas em critérios científicos

