



Alimentos funcionais

Fotomontagem: Antonio Trivelin

Comida

adequada

Acontece dia 19, na Esalq, o 3º Simpósio Nacional de Alimentos Funcionais; inscrições abertas

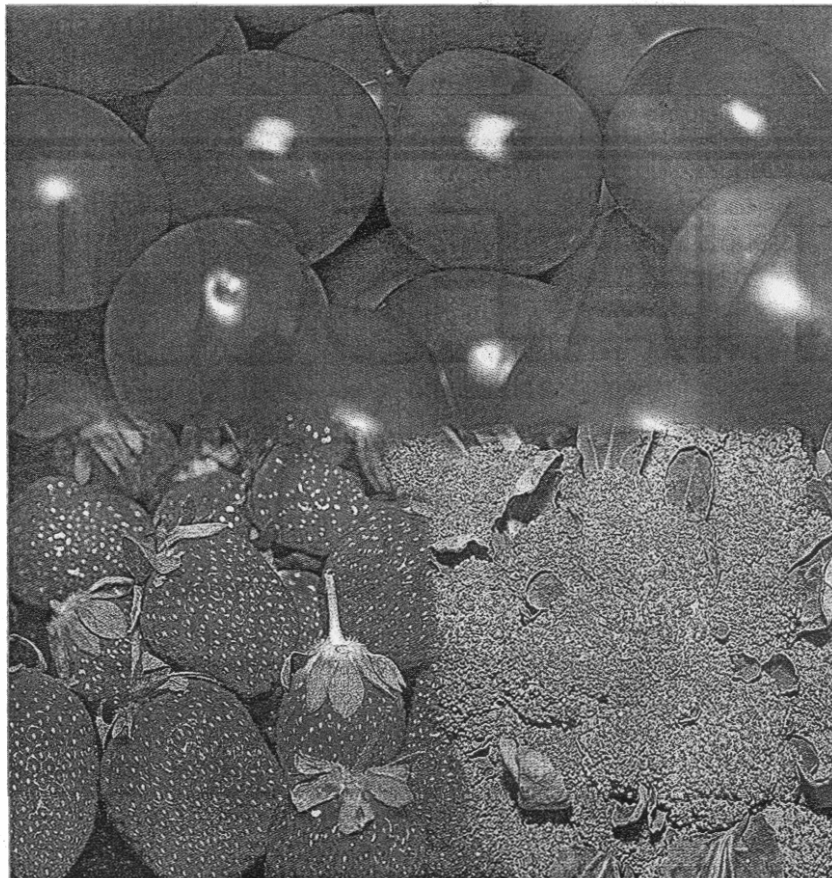
DANIELE RICCI

Da Gazeta de Piracicabana

daniele.ricci@gazetadepiracicaba.com.br

Uma salada de tomates, uma porção de brócolis ou de morangos, produtos à base de soja e outros tantos alimentos, podem conter mais do que vitaminas. A alimentação saudável, que inclui tipos de alimentos chamados funcionais, é verdadeira fonte de longevidade com saúde, fundamental, junto com a prática de atividades físicas, na prevenção de doenças cardiovasculares. "Alimentos Funcionais na Redução do Risco de Doenças Cardiovasculares" é o tema do 3º Simpósio Nacional de Alimentos Funcionais, que a Sociedade Brasileira de Alimentos Funcionais (Sbaf) realiza no dia 19, a partir das 8 horas, no anfiteatro de Ciências Biológicas da Esalq (Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz). As inscrições estão abertas pelo site www.sbaf.org.br ou por telefone.

A expectativa dos organizadores é de que pelo menos 150 pessoas de todo o Brasil participem do evento, que reunirá



Tomate, morango e brócolis, alimentos saudáveis que podem conter mais do que vitaminas

especialistas no assunto. A ideia é discutir as pesquisas recentes que trarão benefícios a uma significativa parcela da população e apontar alternativas para colaborar com o Governo para o desenvolvimento de uma medida de prevenção e controle das doenças cardiovasculares.

Para a professora da Esalq, Jo-

celem Mastrodi Salgado, presidente da Sbaf, essa ação é relevante, uma vez que o Governo, bem como os planos médicos, não conseguirão manter a saúde das pessoas acima de 50 anos, se medidas de prevenção e redução de riscos não forem tomadas. "No Brasil, são registrados cerca de dois óbitos por minuto por problemas

acarretados por doenças cardiovasculares. Cerca de 20% têm origem genética e os outros 80% são por causa de má alimentação e hábitos errados de vida. Os alimentos funcionais previnem e reduzem riscos, uma maneira inteligente de fazer uso da saúde", disse.

●FOCO. Uma das finalidades

SERVIÇO

3º Simpósio Nacional de Alimentos Funcionais - "Alimentos Funcionais na Redução do Risco de Doenças Cardiovasculares".

➡ Dia 19, a partir das 8 horas, no anfiteatro de Ciências Biológicas da Esalq. As inscrições estão abertas pelo site www.sbaf.org.br ou pelo telefone (19) 3422-6123.

do evento é fazer, com as informações do simpósio, uma cartilha informativa, que será enviada ao Governo Federal e poderá ser distribuída à população. O intuito é aplicar noções de boa alimentação e ampliar a qualidade de vida por meio de orientações sobre as doenças cardiovasculares e suas possíveis formas de prevenção e redução de risco pelo consumo de alimentos funcionais.

Existem vários fatores de risco, desde clínicos, como níveis elevados de colesterol, hipertensão arterial, obesidade, diabetes, menopausa e hereditariedade, entre outros, além dos fatores ambientais, como falta de dieta adequada, tabagismo, sedentarismo e estresse.

De acordo com a estimativa da Sociedade Brasileira de Cardiologia (Funcor), cerca de 42% dos adultos brasileiros têm colesterol alterado e 15% são hipertensos.

●PARTICIPAÇÃO. Diversas empresas de renome, que atuam no mercado de alimentos voltados à saúde, estarão expondo e divulgando seus produtos durante o evento. Entre elas, estão a Wickbold, Ades, Becel, Solae e Sanavita. A exposição é aberta ao público.