



Alimentação correta

Alimentos funcionais

Cerca de 100 pessoas participaram do 2º Ciclo de Palestras na Esalq, promovido pelo Geaf

DANIELLA OLIVEIRA
Especial para a Gazeta

●●●●● A história dos alimentos funcionais, expressão restrita, até o final da década de 50, principalmente ao meio de profissionais das áreas de saúde e nutrição, só migrou dos laboratórios e congressos científicos para a mídia, ganhando espaço junto à sociedade, após a segunda metade do século XX. Com essas informações, a professora Joicelem Mastrodi Salgado, do departamento de Agroindústria, Alimentos e Nutrição (LAN) da Esalq, abriu a programação do 2º Ciclo de Pa-



Antonio Trivezin

A professora Joicelem Salgado e integrantes do Grupo de Estudos: espírito de cidadania

lestras sobre Alimentos Funcionais, que aconteceu ontem, na Esalq (Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz).

"Até os anos 50 a Saúde Pública tentava corrigir as deficiências nutricionais que se manifestavam com a subnutrição. Depois de 1952 o foco mudou, pois surgiram vários casos de doenças relacionadas à obesidade", conta a coordenadora do evento, promovido pelo Grupo de Estudos em Alimentos Funcionais (Geaf).

Durante o encontro, que reuniu cerca de 100 pessoas, Joicelem enfatizou a importância do consumo de alimentos na prevenção de doenças degenerativas. Ela informou que a mudança nos hábitos alimentares provocou um consumo excessivo de sal e gordura na dieta das pessoas. "Essa mudança causou um índice de quase 80 por cento das mortes, devido a doenças crônicas degenerativas, como câncer, diabetes, hipertensão e cardiovasculares",

conta.

Valorizar e conscientizar o papel preventivo de alguns alimentos, como alho, peixes, frutas vermelhas (morango, ameixa, cereja, amora e framboesa) e brócolis, foi um dos principais objetivos da palestra, conforme a coordenadora do Geaf. "A dieta pobre em fibras, o consumo excessivo de sal e gordura e também de carne vermelha refletem um grande erro na alimentação; causa de 40 por cento de todos os tipos

de câncer", destaca.

Os alimentos funcionais também são muito eficientes para a saúde da mulher. Segundo a professora Andréa Frias, da Unicamp, a menopausa, a obesidade e os problemas articulares podem ser prevenidos e até curados com os alimentos à base de soja. "As mulheres de hoje correm o mesmo risco dos homens, pois praticam as mesmas atividades no dia-a-dia", conta Andréa, que recomenda o consumo de chá verde e colágeno hidrolisado.

Comparando o corpo humano com um jardim, que deve ser bem cuidado para evitar o nascimento de ervas daninhas, o farmacêutico bioquímico, Henry Okigam, explica sobre a importância dos alimentos na prevenção do câncer. "Muitas das células cancerígenas são como essas ervas, que só nascem quando a pessoa não cuida do seu corpo", explica e indica o consumo de soja, couve, couve-flor e brócolis.

Mais do que abrir uma discussão sobre temas importantes para a vida humana, Joicelem salienta que procura colocar o espírito de cidadania nos alunos que integram o Geaf. "Como coordenadora sinto que tenho o dever que despertá-los para alguns deveres junto à sociedade", conta.