

## **ALIMENTOS FUNCIONAIS: A PERCEPÇÃO DA COMUNIDADE A RESPEITO DOS SEUS BENEFÍCIOS.**

Rodrigo Farias da Silva<sup>1</sup> Deyse Souza<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Graduando do curso de Nutrição, Faculdade de Tecnologia e Ciências, Itabuna – Bahia.

Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), alimentos funcionais são aqueles que produzem efeitos metabólicos ou fisiológicos através da atuação de um nutriente ou não nutriente no crescimento, desenvolvimento, manutenção e em outras funções normais do organismo humano. O objetivo do estudo foi analisar a percepção da comunidade em geral acerca dos alimentos funcionais, bem como o seu uso e seus benefícios para a saúde. Estudo transversal teve sua amostra constituída por 152 indivíduos de ambos os sexos, com variações de idade entre 16 e 50 anos e escolaridade entre não alfabetizado e 3º grau incompleto. Foram entrevistados vários moradores de diversos bairros da cidade de Itabuna-Bahia com questionário acerca destes alimentos. De toda a amostra entrevistada, 65% não sabem o que significa alimentos funcionais, 100% dos indivíduos não conhecem as substâncias antioxidantes licopeno e flavonóides presente nos tomates e suco de uva. Todavia, os mesmos 100% referiram tomar suco de uva ou vinho e consumir tomates regularmente. 70% não sabiam que o iogurte era um alimento funcional, 54% sabem onde é possível encontrar o ômega 3 e 6, já que estas substâncias são enfatizadas pela mídia. 59% utilizam a soja na alimentação, entretanto, apenas 39% conhecem no mínimo um benefício desta leguminosa para a saúde humana. A partir de tudo o que foi mencionado é possível concluir que o tema alimentos funcionais ainda precisa ser mais divulgado para toda a comunidade. Muitas pessoas fazem uso dos funcionais em sua alimentação, contudo não conhecem seus benefícios e qualidades. Os benefícios das substâncias antioxidantes precisam ser amplamente divulgados nos meios de comunicação como TV, jornais e rádio. Afinal, estes alimentos são poderosos aliados no combate e prevenção ao câncer, doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão arterial, desnutrição, anemia entre outras.

**Palavras-chave:** Benefícios, Comunidade.



