

Lançamento hoje

Alimentos funcionais

Obra da doutora Joclem Salgado lista principais grupos de alimentos funcionais

Joclem Mastrodi Salgado, professora titular de nutrição humana e alimentos do departamento de Agroindústria, Alimentos e Nutrição (LAN), da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq), da Universidade de São Paulo (USP), lança nesta quinta-feira, dia 30, o livro Alimentos Funcionais (editora Oficina de Textos). O lançamento do título será na Biblioteca Central da Esalq, às 17h. Durante o evento (com sessão de autógrafos e coquetel), a autora ainda conduzirá a palestra Próstata, mama, útero, demência - Como Prevenir com Alimentos Funcionais.

A publicação, explica a autora, elenca alguns dos principais grupos de alimentos funcionais, entre os quais carotenóides, ácidos graxos, probióticos, limonóides, lignanas, glicosinatos e flavonóides.

O livro (256 páginas, 10 capítulos) combina uma sólida base científica a curiosidades e exemplos práticos para explicar o modo como esses alimentos atuam no corpo humano como antioxidantes ou anti-inflamatórios e até mesmo no combate ao câncer, obesidade e doenças cardio-

vasculares. "Neste livro estão incluídas as principais tendências de mercado na área de alimentos funcionais, assim como os principais compostos bioativos com benefícios à saúde, quais as doses recomendadas; como os compostos agem para cada doença; qual a melhor forma de preparar seus alimentos e manter os compostos intactos", diz.

"É um projeto que tem sido preparado com muito carinho desde 2002 e que reúne os artigos científicos mais recentes na área. Trata-se de um livro que atende a todo tipo de público. Com uma linguagem atraente e de fácil entendimento, ele pode ser usado por alunos de diversos cursos de graduação e pós-graduação e também por professores. E o melhor, ele já vem inclusive com algumas dicas de perguntas que podem ser abordadas em cada tema, o que facilita no momento do estudo e ressalta os principais pontos".

A população global vive um momento de "transição demográfica, epidemiológica e nutricional", salienta a autora. E essa nova configuração modificou o perfil das enfermidades e fez sur-



A publicação elenca alguns dos principais grupos de alimentos funcionais

gir um novo cenário epidemiológico. "São observadas alterações na qualidade e na quantidade da alimentação, associadas à mudança no estilo de vida, nas condições econômicas, sociais e demográficas, as quais repercutiram negativamente na saúde da população", diz Joclem.

"As doenças infecciosas e parasitárias, que sempre foram um problema em países menos desenvolvidos, deixaram de ser a

causa principal de morte a partir dos anos 1960, sendo substituídas pelas doenças crônicas não transmissíveis como diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e cânceres".

O aumento da expectativa de vida da população mundial, assim como a busca por mais qualidade de vida e saúde, reforça ainda mais a importância de uma alimentação equilibrada e saudável. "Houve um aumento

de pesquisas demonstrando a importância de uma alimentação pobre em gorduras saturadas e rica em fibras presentes em frutas, legumes, verduras e cereais integrais, juntamente com um estilo de vida saudável (exercícios físicos regulares, ausência de fumo e moderação no álcool).

"Surgiram assim os alimentos funcionais: alimentos que não se destinam apenas a satisfazer a fome e fornecer os nutrientes necessários para os seres humanos, mas também para evitar doenças relacionadas à nutrição e melhorar o bem-estar físico e mental", comenta Joclem.

SERVIÇO

Alimentos Funcionais (de Joclem Mastrodi Salgado), palestra, sessão de autógrafos e coquetel

Hoje, a partir das 17h, na Biblioteca Central da Esalq (avenida Pádua Dias, 11, Piracicaba). Mais informações: (19) 3429-4118, ramal 204. O livro custa R\$ 78 e pode ser adquirido no site: <https://www.ofitexto.com.br/livro/alimentos-funcionais/> e hoje, em seu lançamento.

