



Alimentos funcionais e saúde – uma revisão

Marceli Powzum Amorin¹, Raissa Devitte¹, Médelin Marques da Silva², Priscilla Pereira dos Santos^{1*}
*Orientadora

¹Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) –
Campus Erechim. Erechim, RS

²Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) –
Campus Rolante. Rolante, RS

Atualmente o consumo de alimentos que proporcionem benefícios à saúde são uma preocupação, por isso ocorre a busca por alimentos funcionais. Alimentos funcionais consistem em alimentos que contêm compostos que são biologicamente e fisiologicamente ativos, fornecendo benefícios para a saúde de quem os consome. Existe uma série de compostos que são responsáveis por estas funcionalidades nos alimentos, estes são denominados compostos bioativos e possuem a capacidade de interagir com um ou mais componentes fornecendo uma ampla gama de efeitos potenciais. Os carotenoides são exemplos de compostos bioativos, uma classe composta por aproximadamente 600 pigmentos naturais cuja coloração varia do amarelo ao vermelho intenso. Esses compostos possuem caráter lipofílico e são encontrados em alimentos como cenouras, manga, vegetais de folhas verdes escuras, tomates, kiwi e pimenta. O potencial biotecnológico dos carotenoides está fortemente relacionado à sua atividade antioxidante, já que apresentam capacidade de ação no sequestro de radicais livres e inativação dos mesmos. Podem atuar na regulação do crescimento celular, modulação da expressão gênica, resposta imunológica e atividade anti-inflamatória. Nesse sentido, o objetivo deste trabalho foi produzir uma revisão de literatura sobre compostos bioativos relevantes e que apresentam potencial biológico para a saúde humana. O levantamento de artigos foi feito por meio das bases científicas *Science Direct* e *PubMed*, as palavras-chave utilizadas foram: *Health promotion; Functional food; Bioactive and their benefits for health; Carotenoids*. A revisão permite inferir que os carotenoides dispõem de uma vasta capacidade benéfica à saúde humana, trazendo benefícios para a saúde dos olhos, sistema imunológico, redução de incidência de certos tipos de câncer e desenvolvimento cognitivo humano. Portanto, foi possível observar que uma dieta equilibrada e rica em compostos bioativos é muito importante para a saúde humana, isso porque a falta ou excesso destes compostos pode causar uma série de distúrbios do ponto de vista biológico.

Palavras-chave: carotenoides; alimentos funcionais; saúde.

Modalidade: Pesquisa