



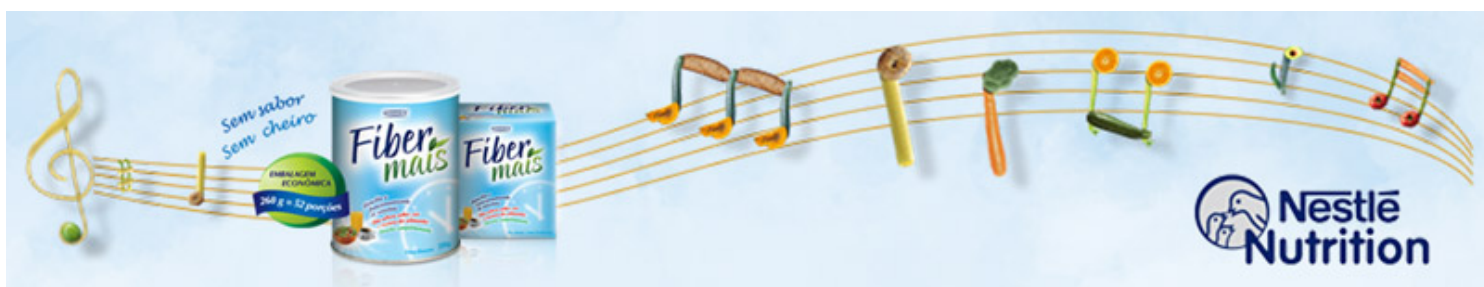
## Fibras: Alimento funcional com benefícios para saúde

As fibras são alimentos saudáveis que podem ajudar na prevenção de algumas doenças da vida moderna.

Nunca se discutiu tanto a prevenção de doenças como neste século, principalmente o estresse (considerada a doença do século XXI), desencadeado pelo excesso de trabalho, falta de lazer e exercícios físicos e insônia, provenientes da vida moderna. As estratégias para a prevenção de doenças e a promoção da saúde ganham cada vez mais importância nas instituições que ultimamente realizam programas de exercícios físicos, orientação nutricional e atendimento psicológico, entre outras ações. Esta preocupação é ampliada para crianças e adolescentes com algum grau de obesidade, fruto de vida sedentária e consumo excessivo de lanches (*fast food*). Instituições educacionais, governo, profissionais e indústrias de alimentos se aliam para o desenvolvimento de programas específicos para o combate à obesidade infantil e suas complicações.

Com o avanço de pesquisas sobre alimentação e nutrição recentemente divulgadas pela mídia, o aumento de expectativa de vida e o crescente surgimento de doenças crônicas (obesidade, diabetes, hipertensão, câncer e aterosclerose), a população tem mais informação sobre os alimentos protetores do organismo. A comunidade científica tem produzido vários estudos sobre nutrição e manutenção da saúde, em especial sobre os alimentos funcionais. Pela definição da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), “alimentos com propriedades funcionais são aqueles que produzem efeitos metabólicos ou fisiológicos através da atuação de um nutriente ou não-nutriente no crescimento, desenvolvimento, manutenção e outras funções normais do organismo”. E a alegação de propriedade de saúde é a que sugere, afirma ou implica a existência de relação entre alimento ou ingrediente com doença ou condição relacionada à saúde.

Os efeitos metabólicos e/ou fisiológicos deverão ser seguros para o consumo sem supervisão médica. Consumidos de forma adequada, os alimentos funcionais oferecem benefícios à saúde além do fornecimento de nutrientes básicos ao organismo, podendo prevenir ou tratar doenças.





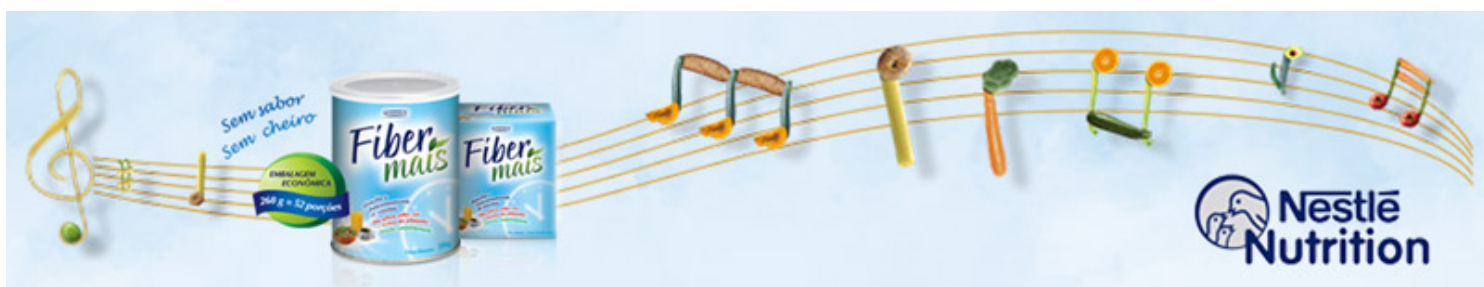
São reconhecidos como componentes em alimentos funcionais pela ANVISA os ácidos graxos da família ômega 3, os carotenóides (licopeno e luteína, presentes em sua forma natural em alimentos como tomate, folhas verdes e milho, respectivamente), as fibras alimentares solúveis e insolúveis, os fitoesteróis (encontrados em sementes e óleos pouco refinados), os probióticos e a proteína de soja.

### A importância das Fibras

As fibras alimentares têm sido muito discutidas no que tange à revelação de seus benefícios e facilidade de consumo. Elas auxiliam o funcionamento do intestino e seu consumo deve estar associado a uma dieta equilibrada e hábitos de vida saudáveis (conforme alegação funcional aprovada pela ANVISA). Além disso, as fibras ajudam a reduzir o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, contribuem para o controle glicêmico e ajudam no processo de perda de peso.

As fibras, além de consideradas alimentos funcionais, são nutrientes básicos de uma dieta equilibrada e seu consumo diário é obtido de alimentos como frutas, verduras e legumes. De acordo com a American Dietetic Association (ADA), um adulto deve ingerir de 20 a 35 g de fibras por dia. Já pela legislação brasileira, resolução RDC 360/2003, um adulto deve ingerir 25g de fibras ao dia.

FiberMais é um suplemento de fibras naturais prático e fácil de usar, pois pode ser adicionado a qualquer tipo de alimento ou bebida, tornando o dia-a-dia mais prático. Veja na tabela abaixo como até mesmo uma dieta saudável e rica em fibras pode não conter a quantidade adequada de fibras.





## A importância das Fibras:

FIBRAS ALIMENTARES (Conteúdo de Fibras: 18,24 g)		
Refeição	Alimentos	Quantidade
Desjejum	- Café com leite desnatado	- 200 ml
	- Pão francês	- 1 unidade (50 g)
	- Queijo-de-minas	- 1 fatia (30 g)
Colação	- Maçã	- 1 unidade
Almoço	- Alface	- 4 folhas
	- Cenoura	- 1/2 unidade
	- Arroz branco	- 4 colheres (sopa)
	- Feijão preto	- 1 concha
	- Carne magra	- 100 g
Lanche	- Mamão papaya	- 1/2 unidade
	- Farelo de aveia	- 2 colheres (sopa)
Jantar	- Idem almoço	- Idem almoço
Ceia	- Laranja	- 1 unidade

### RECOMENDAÇÕES:

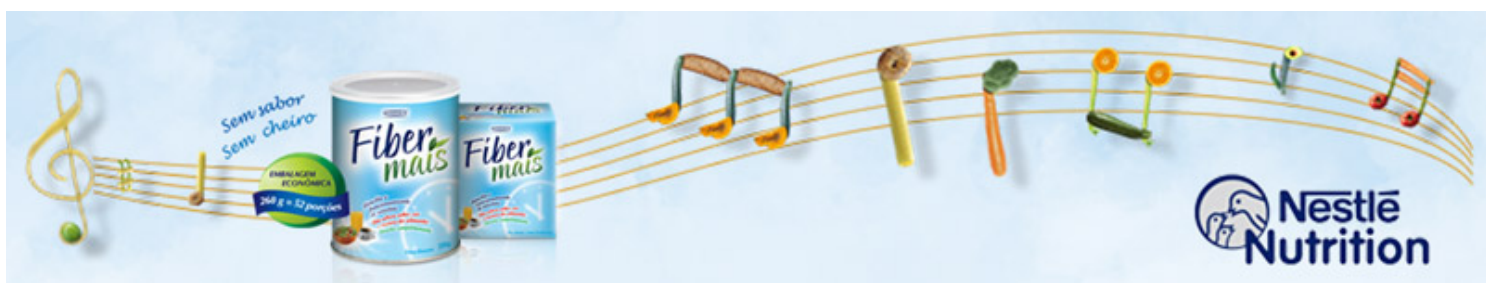
**Adultos:** 20 a 35 g/dia ou 10 a 13 g de fibras para cada 1.000 kcal ingeridas.

**Idosos:** 10 a 13 g de fibras para cada 1.000 kcal ingeridas.

**Crianças > (2 anos):** idade da criança em anos + 5 g/dia.\*

\* Até os 20 anos de idade.

## Veja como a fibra auxilia no bom funcionamento do intestino:





## Referências Bibliográficas:

- [http://www.anvisa.gov.br/alimentos/comissoes/tecno\\_lista\\_allega.htm](http://www.anvisa.gov.br/alimentos/comissoes/tecno_lista_allega.htm) (acessado em 23/05/2007)
- <http://www.abqv.org.br> (acessado em 23/05/07)
- [http://www.sbaf.org.br/sbaf/legislacao\\_funcionais.htm](http://www.sbaf.org.br/sbaf/legislacao_funcionais.htm) (acessado em 23/05/2007)
- <http://portal.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/abastecimento/alimentacao Saudavel> (acessado em 23/05/2007)
- <http://www.diabetes.org.br/nutricao/piramide.php> (acessado em 23/05/2007)
- <http://www.nutritotal.com.br/piramides/?acao=bu&categoria=1&id=2> (acessado em 24/05/2007)
- <http://www.mypyramid.gov/pyramid/index.html> (acessado em 29/05/2007)
- <http://www.sbgg.org.br/publico/artigos/osteoporose.ASP> (acessado em 29/05/2007)
- [http://www.reumatologia.com.br/osteoporose\\_na\\_infancia.htm](http://www.reumatologia.com.br/osteoporose_na_infancia.htm) (acessado em 29/05/2007)
- [http://www.endocrino.org.br/conteudo/publico\\_exibe.php?idNot=39](http://www.endocrino.org.br/conteudo/publico_exibe.php?idNot=39) (acessado em 31/05/2007)
- Montilla RNG, aldrighi JM e Marucci MFN. relação cálcio/proteína da dieta de mulheres no climatério. rev assoc med bras 2004; 50 (1); 52-4.
- Silva SMCS, Mura JDP. tratado de alimentação , nutrição e dietoterapia. ed roca,2007.
- Amaya-Farfan J et al. DRI: síntese das novas propostas sobre recomendações nutricionais para antioxidantes.Rev.Nutr.Campinas, 2001,14(1) 71-78.
- Committee on nutrition,1999, 104 – 1152-57.

