

# Mercado, Empresas & Cia.

## GREMOUNT LANÇA NOVOS PRODUTOS NO MERCADO MUNDIAL

A Gremount International Company Limited está lançando novos produtos. Um deles é a sucralose da marca A! Dulce. Com sabor fresco e agradável, a sucralose A! Dulce proporciona uma alimentação saudável com zero caloria. O produto é disponível em pó e granulado. A Gremount lança também o Genucoline™, uma marca de citicolina. Trata-se de uma coenzima, composta por uma

ramificação de nucleotídeos, principal componente da lecitina. Outro destaque entre os lançamentos é o Gresam™ SAME, um derivado do aminoácido metionina e um dos mais importantes doadores de metil do sistema nervoso central. Outra novidade é o ácido siálico Babysa™. Normalmente, o ácido siálico é principalmente obtido do leite materno, mas também pode ser encontrado a partir do ovo, leite e queijo. Contudo, o maior conteúdo existente está no cérebro. O ácido siálico Babysa™ é um bom suplemento nutricional para o cérebro, especialmente para os bebês.



## AMARANTO: UM CEREAL NOBRE

O amaranto é um cereal nobre cultivado na região dos Andes que caiu no gosto dos adeptos da alimentação saudável por conta de suas múltiplas propriedades nutritivas. Uma das empresas pioneiras em trazer o amaranto para o Brasil foi a Vitalin, que busca difundir todas as qualidades deste alimento funcional, facilitada pelas múltiplas possibilidades de seu uso culinário no dia a dia e também em receitas mais sofisticadas. O amaranto é um cereal rico em proteínas de alto valor biológico, minerais, como cálcio, fósforo, potássio, vitaminas e aminoácidos essenciais para o bom funcionamento do organismo. Seus muitos benefícios se estendem aos mais diferentes perfis e necessidades específicas e pode ser traduzido em números: apenas 3 colheres de sopa de amaranto já garantem 23% de fósforo, 13% de ferro, 8% de cálcio, 6% de fibras e 6% de proteínas da ingestão diária recomendada para adultos. Uma característica singular do amaranto é a grande concentração de squaleno em sua composição, substância somente encontrada em quantidades significativas nos óleos de fígado de animais marinhos. Suas propriedades naturais incluem a ação antioxidante, no combate

aos radicais livres, aumento da oxigenação do metabolismo e proteção da membrana celular, sistema imunológico. Rico em cálcio e com excelente absorção pelo organismo, o amaranto pode ser utilizado como alternativa de consumo desta substância, sendo indicado para crianças e pessoas com intolerância à lactose. O cereal também mostrou-se um excelente regulador dos níveis de colesterol, segundo estudos divulgados pela USP e InCor, e auxilia no funcionamento do intestino. O consumo do amaranto popularizou-se entre os atletas e esportistas em geral graças ao alto valor protéico, que atua na manutenção e no aumento da massa magra, de 14% a 20% a mais, quando comparado a outros cereais. Além disso, contribui para a diminuição do colesterol e a prevenção de doenças cardiovasculares, osteoporose e câncer na população de idosos e adultos em geral. Comercializado em flocos naturais, com forma e consistência similares às da aveia, o amaranto da Vitalin possui certificação orgânica e é ideal para ser consumido com frutas e iogurte no café da manhã, como ingrediente de pães, bolos, doces, ou adicionado em sopas e vitaminas. Com seu sabor suave, pode ser incorporado as mais variadas receitas de pratos doces e salgados sem alteração de sabor.

## UBM BRAZIL LANÇA NUTRACEUTICALS EXPO PARALELAMENTE À FISA 2012

O mercado de alimentos nutracêuticos e funcionais cresce aproximadamente três vezes mais do que o de alimentos industrializados, de acordo com a Euromonitor, e está ganhando cada vez mais destaque na mídia e no gosto dos consumidores de todo o mundo, devido à constante preocupação da população com a saúde, bem estar e forma física. Pensando nisso, a UBM, multinacional inglesa líder mundial em organização de feiras de negócios e congressos, entre elas os famosos eventos de sucesso Fi South America e Hi South America, ambos para o mercado alimentício, apresenta no Brasil a primeira edição da Nutraceuticals Expo, durante os dias 18, 19 e 20 de setembro de 2012, no Expo Center Norte, em São Paulo. A Nutraceuticals Expo 2012, que ocorrerá paralelamente à 16ª edição da



FiSA 2012, será exclusivamente dedicada ao mercado de produtos nutracêuticos e funcionais, visando tanto produtores e distribuidores de insumos até o produto final deste segmento, tais como suplementos alimentares, vitaminas, produtos dietéticos, produtos funcionais e afins. "Muitos dos expositores da FiSA já oferecem uma linha completa de ingredientes nutracêuticos e funcionais, portanto, seria natural integrarmos a Nutraceuticals Expo junto à FiSA para apresentarmos, aos visitantes, empresas que fornecem também o produto acabado, a fim de facilitarmos novas alianças estratégicas, terceirização de processos e lançamento de novas tecnologias", explica Cassiano Facchinetti, Event Manager. A Nutraceuticals Expo 2012 será formada por área expositiva e congresso de alto nível. A área expositiva de aproximadamente 500m² contará com os principais players do mercado, que apresentarão as novidades mundiais em tecnologia, ingredientes e produtos do segmento. Já no programa de conferências, os congressistas terão a oportunidade de conferir as inovações, tendências, lançamentos e também diferentes técnicas aplicadas e os mais recentes dados deste mercado. Além disso, será integrada ao Fi Awards, o Oscar da Indústria Alimentícia, a premiação para o produto e ingrediente nutracêuticos mais inovadores. A Nutraceuticals Expo 2012 tem apoio das principais mídias e associações do setor e, com certeza, será um marco na indústria alimentícia latino americana.

### Nutraceuticals EXPO

**Nutraceuticals Expo 2012 - 18 e 20 de setembro de 2012 - Expo Center Norte - São Paulo, SP - Informações:**  
[www.fi-events.com.br](http://www.fi-events.com.br) - [nutraceuticals@ubmbrazil.com.br](mailto:nutraceuticals@ubmbrazil.com.br)

## MASTERSENSE APRESENTA NOVA LINHA DE INGREDIENTES PARA NUTRIÇÃO INFANTIL

A MasterSense acredita que o leite materno é um alimento fundamental para a saúde das crianças nos primeiros meses de vida e que seus nutrientes são indispensáveis para o desenvolvimento de uma vida saudável. Com o objetivo de fornecer ingredientes de qualidade que atendam os pré-requisitos de uma nutrição infantil de alto padrão, a MasterSense renovou sua linha Kievit de óleos poliinsaturados encapsulados ômega 3 e ômega 6 que agora, além de conter um maior teor de ARA e EPA/DHA, possuem proporções semelhantes ao do leite materno. Além disso, a MasterSense reforça ainda mais a sua presença nesse mercado com a linha Vana-Sana BM (Breast-Milk), para misturas secas de fórmulas infantis. A MasterSense traz para o Brasil as vantagens tecnológicas dos produtos das maiores empresas de ingredientes do mundo. Além disso, oferece soluções em ingredientes e aromas que aprimoram os produtos para

a indústria de alimentos. Tem serviço personalizado, garantindo um pronto atendimento, respostas técnicas, definição de resultados e novas alternativas. Distribuidora Oficial dos produtos Agropalma, Danisco, IFC, Kievit, Loders Crokann, Niutang e Worlée, a MasterSense atua em todo o segmento de alimentos levando para o território nacional novidades em ingredientes e aromas para alimentos.



## O ANTIOXIDANTE AMIGO DA SAÚDE OCULAR

Estudos comprovam que o consumo de antioxidantes tem se mostrado um importante aliado na prevenção e no controle de doenças relacionadas à saúde ocular, como é o caso da Degeneração Macular Relacionada à Idade (DMRI). O problema gera dificuldades na realização das atividades cotidianas como ler, assistir televisão, cozinhar e usar o telefone. Em muitos países desenvolvidos, a DMRI chega a ser a principal causa de cegueira relacionada ao envelhecimento. A fase inicial da DMRI, conhecida como forma seca, não provoca sintomas. Já na avançada, chamada de forma úmida, os pacientes notam uma mancha no centro dos olhos com perda da visão central e de detalhes. Para retardar a progressão da doença, o oftalmologista sugere o consumo dos antioxidantes: luteína, zinco e zeaxantina presentes em frutas e vegetais, como couve, nabo, espinafre, alcachofra, gema de ovo, ameixa, morango, maçã, blueberry (mirtilo), cereja, morango, uva roxa, cenoura e abóbora. Alimentos como feijão,

amêndoas e nozes também contêm antioxidantes, embora em menor quantidade. Os antioxidantes ajudam a cuidar da saúde ocular e a prevenir doenças degenerativas, mas as quantidades necessárias para esta atuação geralmente são maiores do que as ingeridas com a alimentação diária. Atualmente, existem suplementos com complexos de vitaminas, minerais e antioxidantes, que colaboram no tratamento da forma inicial da DMRI. Para quem chegou aos 50 anos e mantém o mesmo ritmo de vida com trabalho e atividades do dia a dia, sem deixar de lado as necessidades especiais da idade para a boa saúde, foi lançado em 2011, com fórmula exclusiva para os brasileiros, o Centrum Select® - suplemento de vitaminas e minerais, rico em antioxidantes que combate o envelhecimento precoce. São eles: vitaminas A e E e a luteína, um bioativo com alto poder antioxidante, que protege as células dos radicais livres; além dos minerais, manganês, cromo, molibdênio, cobre e selênio.

## OS BENEFÍCIOS DO AZEITE DE OLIVA

O azeite de oliva espanhol está cada vez mais frequente na mesa dos brasileiros, visto que seu consumo é crescente há vários anos. Considerado pelo FDA um alimento funcional, ou seja, alimento que além de seus nutrientes básicos, também é composto por nutrientes essenciais, que beneficia a saúde do indivíduo que o utiliza. O azeite de oliva possui antioxidantes que tem a função de diminuir os radicais livres, podendo dessa forma prevenir alguns tipos de câncer, assim como o risco de desenvolver doenças cardiovasculares. A oliveira e o azeite tem sido parte da cultura mediterrânea há muitos anos. Segundo conta a história o azeite tem origem entre o Sul do Cáucaso, nos altos planos do Irã e no litoral Mediterrâneo da Síria e Palestina. Mais tarde, expandiu-se para todo o Mediterrâneo. Além de ser utilizado na alimentação, servia como remédio e produto de beleza, entre outros. Enquanto a maioria dos óleos são extraídos das sementes, o azeite de oliva é derivado da azeitona, que por sua vez possui a gordura monossaturada (77% monossaturada, 14% saturada e 9% poli-

saturada), considerada a mais saudável de todas, assim como vitaminas e minerais, destacando-se a vitamina E. O azeite diminui o risco de doenças cardiovasculares, pois aumenta o HDL (bom colesterol) e diminui o LDL (colesterol ruim). Atua também na prevenção do câncer ao diminuir os radicais livres, consequentemente inibirá o risco de mutação do DNA celular, evitando que uma célula normal se transforme em célula cancerígena. Estudo realizado recentemente mostrou que o consumo de 50ml de azeite de oliva virgem, diminui o LDL, diminui a pressão arterial, assim como redução dos radicais livres inibindo o estresse oxidativo celular e prevenindo o envelhecimento precoce.

A ingestão de frutas e hortaliças, como brócolis, vegetais verdes e tomates, associada ao uso de azeite podem evitar o desenvolvimento de tumores malignos. Os trabalhos científicos que estudam os benefícios da Dieta do Mediterrâneo, considerada como uma das mais saudáveis atualmente, afirmam que a adesão desse tipo de alimentação pode reduzir a incidência de três tipos de câncer: o colorretal em até 25%, o de mama em cerca de 15% e o de próstata em torno de 10%. O azeite extra virgem é mais benéfico, pois tem suas características fortalecidas no seu preparo, durante a fabricação ele passará apenas por uma prensagem, em temperatura fria, conservando assim suas propriedades nutricionais e um teor de acidez em torno de 1%, portanto quanto mais baixa a acidez melhor será a qualidade do azeite. Importante ressaltar que o azeite é uma gordura, porém considerada a mais saudável das demais, e sua qualidade principalmente o extra virgem, independe de sua cor. O consumidor deve ficar atento ao rótulo, a tradição do produto e as especificações do fabricante.



## NESTLÉ HEALTH SCIENCE LANÇA NOVO PRODUTO PARA POPULAÇÃO IDOSA

A Nestlé Health Science apresenta ao mercado brasileiro o Nutren Senior, suplemento alimentar pronto para beber, desenvolvido especialmente para suprir as necessidades nutricionais únicas dos idosos. O lançamento vem atender a crescente demanda por produtos e serviços que contribuam para a saúde e bem estar da população nesta faixa etária. Dados do Censo 2010 divulgados pelo IBGE revelam que, em 1991, os idosos representavam 4,8% da população. Em 2000, já eram 5,8% e, no ano passado, chegaram a 7,4% da população brasileira, o que representa mais de 14 milhões de brasileiros com 65 anos ou mais. Além disso, a expectativa de vida hoje já chega a 75 anos no país e continua em crescimento. A ingestão inadequada de nutrientes compromete a qualidade de vida durante o processo de envelhecimento destas



peças, já que a independência na execução de atividades diversas do dia a dia depende do bom funcionamento de todo o seu corpo. Estudos revelam que a desnutrição irá afetar um em cada seis idosos da população mundial até 2015. Nesta faixa etária, 50% das pessoas consomem menos proteína do que é recomendado, mais de 55% não ingerem a quantidade ideal de cálcio, 90% deles têm deficiência de vitamina D, e 30% não absorvem a quantidade adequada de zinco, selênio e vitamina B<sub>12</sub>. Nutren Senior traz em sua fórmula todos estes nutrientes. A vitamina D e o cálcio são fornecidos em doses elevadas, clinicamente comprovadas, para reduzir o risco de quedas (-19%) e fraturas (-20%), que são uma das principais causas de hospitalização para os idosos. O produto ainda é enriquecido de outros nutrientes importantes, como Prebio 1 (fibra prebiótica que ajuda a promover a saúde digestiva), ômega 3, vitaminas do complexo B (folato, B<sub>12</sub>), para apoiar a saúde cognitiva, e antioxidantes (zinco e selênio, por exemplo) que atuam no estresse oxidativo e na inflamação crônica, que normalmente integram o quadro de envelhecimento natural. Nutren Senior auxilia a prevenção e o tratamento de doenças comuns aos idosos.

## PÍLULA DE SUBSTÂNCIA EXTRAÍDA DA CASCA DAS UVAS AJUDA A BAIXAR O AÇÚCAR E A PRESSÃO

Estudo realizado por cientistas da Universidade de Maastricht, na Holanda, comprova que o consumo de suplementos feitos à base de resveratrol, substância encontrada na casca da uva, pode reduzir os níveis de açúcar e de gordura no sangue, além de baixar a pressão arterial. A experiência holandesa acompanhou um grupo de homens obesos, que aceitaram tomar cápsulas contendo resveratrol purificado. Os pesquisadores descobriram, após algum tempo, que os voluntários apresentavam alguns efeitos metabólicos semelhantes aos de quem faz dieta de restrição de calorias. Entre os benefícios estavam a redução da pressão arterial e dos níveis de açúcar no sangue. Pesquisas realizadas em animais na última década têm sugerido que o composto de resveratrol pode retardar o desenvolvimento de doenças relacionadas à idade e, portanto, aumentar a longevidade. No entanto, esses estudos têm atraído cada vez mais críticas de especialistas, porque as conclusões são ainda modestas quando replicadas em seres humanos. Segundo a pesquisa os efeitos do resveratrol foram moderados, mas sempre apontam para adaptações metabólicas benéficas, especialmente em grupos que estão acima do peso. Embora a substância seja encontrada naturalmente na casca da uva e no vinho tinto, não há ainda uma indicação de qual a quantidade certa da bebida para obter efeitos benéficos. Muitas pesquisas apontam que o ideal é consumir até dois copos de vinho tinto por dia, como prevenção de doenças coronarianas, mas não há uma indicação precisa sobre a quantidade de resveratrol. O estudo acompanhou um grupo de homens obesos que

tomaram um suplemento de resveratrol diário com 150mg, ou placebo, durante 30 dias. Quatro semanas mais tarde, os dois grupos trocaram de método com orientação médica, de forma que aqueles que tomaram os suplementos na primeira rodada receberam placebos na segunda, e vice-versa. Medições regulares da corrente sanguínea mostraram que o resveratrol reduziu os níveis de açúcar no sangue e melhorou a sensibilidade à insulina, bem como promoveu o corte de triglicerídeos, gorduras encontradas no sangue, que aumentam o risco de doença cardíaca. O resveratrol também reduziu a pressão arterial. Também o gasto de energia com o organismo em repouso aumentou. Pesquisas anteriores mostraram também que a restrição calórica estende a expectativa de vida em animais de laboratório. Alguns estudos sugerem que o resveratrol oferece proteção contra doenças, como doenças cardiovasculares e para diabetes tipo 2, a mais comum em adultos acima do peso. A restrição calórica funciona de forma semelhante ao resveratrol, por desencadear a produção de uma proteína chamada SIRT1, que melhora a função metabólica e mantém as células saudáveis em períodos de estresse. Biópsias musculares realizadas pela equipe de pesquisadores confirmaram que os participantes tomando resveratrol aumentaram os níveis de SIRT1. Houve também efeitos benéficos sobre o metabolismo, associados com o melhor funcionamento das mitocôndrias, as fábricas de energia dentro das células. Os resultados do estudo piloto sugerem que esta troca poderia ser parte dos efeitos benéficos à saúde do resveratrol.

## VOGLER AMPLIA SUA LINHA DE INGREDIENTES HEALTH

Seguindo a linha de busca por ingredientes que, além da segurança alimentar e aspectos nutricionais, possam oferecer um benefício adicional ao consumidor, a Vogler Ingredients firma parceria exclusiva no Brasil com a INGREnat, empresa espanhola, conceituada no segmento há mais de 150 anos, focada na fabricação de ingredientes naturais como extrato de Rosemary, páprica, oleorresina, entre outros. A parceria veio a agregar a linha de produtos Health da Vogler, que conta com produtos naturais e funcionais, como estêvia, probióticos, prebióticos, fonte de ferro Ferrazone, licopeno, betacaroteno, entre outros. Sempre em sintonia com as tendências e necessidades do mercado, a Vogler conta com profissionais focados nesta área, com a preocupação em

oferecer as melhores opções de ingredientes que possam trazer benefícios e agregar valores aos produtos finais de seus clientes e assim contribuir para que as pessoas tenham melhores qualidades de vida com a alimentação. A preocupação com hábitos alimentares adequados faz com que as pessoas procurem cada vez mais alimentos naturais e funcionais, e a parceria com a INGREnat veio para agregar ainda mais produtos ao portfólio health Ingredients da Vogler.



## TEMPEROS LEVAM SABOR, AROMA E BENEFÍCIOS À MESA

Na hora de comprar são tantas opções de temperos que é comum não saber qual o mais adequado. O coentro, salsa e cheiro-verde, por exemplo, são muito semelhantes, mas com jeitinho fica fácil reconhecê-los. Eles e outros temperos, como alecrim, manjeriço e orégano, além de darem o toque que falta ao prato, também oferecem vantagens incríveis ao corpo. As folhas e talos da salsa podem ser usados em diversos pratos salgados, como frutos do mar, carnes vermelhas, aves, legumes, sopas, molhos e massas. Já a cebolinha, pode ser acrescentada em legumes fritos, saladas, cuscuz, omeletes e patês. Para completar o time, o alecrim, com seu aspecto mais diferenciado, é conhecido por ter ação digestiva e também funcionar como uma erva antidepressiva, ele aumenta o fluxo de sangue no cérebro o que, como consequência, melhora a concentração e levanta o ânimo. Seu aroma e sabor dão um gostinho especial a aves, carnes, frutos do mar, molhos de tomate e batatas. Por ter folhas pontiagudas e difíceis de mastigar, esta erva é usada durante o cozimento e o segredo é retirá-la ao final da preparação. O manjeriço e orégano



tem propriedades antiinflamatórias, sendo que o primeiro, devido a presença do magnésio, melhora a saúde do sistema cardiovascular, reduzindo o risco de arritmias. São ideais para pizzas, assados e molhos. O manjeriço deve ser colocado durante a preparação, já o orégano se destaca ainda mais após o preparo.

## IOGURTES PROBIÓTICOS MELHORAM A DIGESTÃO DOS ALIMENTOS

Uma equipe internacional de pesquisadores estudou os efeitos do consumo de iogurtes no intestino, onde vive uma rica e complexa flora, composta por diversas cepas bacterianas. Os cientistas descobriram que, embora não alterem a estrutura genética dos microorganismos que povoam o ser humano, os probióticos mudam o metabolismo de substâncias ingeridas. Em particular, os carboidratos. Segundo o estudo, apesar de

invisíveis, as bactérias que habitam o intestino formam uma comunidade extremamente complexa; o número de genes que esses microorganismos têm é 100 vezes maior do que o próprio genoma humano. Já se sabe que a ingestão diária de nutrientes é um fator que afeta os micróbios na mucosa oral e no intestino, entre outras partes do corpo. Acredita-se que a inclusão de bactérias em alimentos, como iogurtes, resultando nos probióticos, induz mudanças adicionais nesses microorganismos. Os probióticos não colonizam o hospedeiro, no caso, o homem, por isso, existem dúvidas se eles são capazes de alterar funcionalmente as bactérias originais do organismo. Como, contudo, é difícil estudar o intestino humano em tempo real, até agora a questão só foi pesquisada em modelos animais.

## VITAMINA D É ESSENCIAL PARA O ORGANISMO

A ingestão de determinados nutrientes pode fazer toda a diferença no combate a enfermidades que atingem milhões de pessoas no mundo todo. Recentemente, uma pesquisa desenvolvida por estudiosos do *Hospital for Special Surgery* de Nova York concluiu que baixos níveis de vitamina D, ou calciferol, no sangue estão relacionados à diminuição da resposta de pacientes no tratamento da osteoporose.



Silenciosa e agressiva, a doença atinge uma em cada três mulheres e um em cada cinco homens acima dos 50 anos. A doença afeta cerca de 75 milhões de pessoas na Europa, no Japão e nos Estados Unidos, e no Brasil já são mais de 10 milhões de pacientes. A população de idosos é a que mais cresce no planeta e a que mais sofre com o mal, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS). De acordo com o estudo norte-americano, divulgado na 93ª reunião anual da Sociedade de Endocrinologia, em Boston, em junho, mulheres com baixa densidade óssea são sete vezes mais suscetíveis a se beneficiar da medicação utilizada para tratar a doença quando os níveis de vitamina D estão acima das recomendações do *Institute of Medicine* (IOM). Em novembro, o IOM publicou recomendações atualizadas da ingestão de suplementos de vitamina D e cálcio. O relatório propõe um consumo diário de 600 unidades internacionais (UI) da vitamina para a maioria dos adultos saudáveis. Segundo a instituição, essa quantidade associada à ingestão adequada de cálcio é suficiente para atingir o nível ideal de vitamina D no sangue, que é de 20 nanogramas por mililitro (ng/ml). A pesquisa do *Hospital for Special Surgery* tratou 160 mulheres depois da menopausa que sofriam de osteoporose. A taxa de pacientes com nível de vitamina D no sangue correspondente ao indicado pela IOM, que não responderam à medicação, foi de 77,8%. Essa porcentagem passou para 42,3% quando a concentração da vitamina era de 30 a 40ng/ml e para 24,6% quando o nível estava acima de 40ng/ml. A vitamina D é reconhecida como um nutriente fundamental para a saúde dos 206 ossos que

sustentam o corpo e protegem os órgãos vitais. A osteoporose ataca justamente os protetores, tornando-os frágeis e mais propensos a fraturas. Na composição básica do osso humano está o cálcio, elemento para o qual o calciferol exerce uma importante função. Ao ingerir alimentos que são fontes de cálcio, o organismo humano absorve o nutriente no intestino delgado, onde ocorre o aproveitamento de cerca de 30% do cálcio consumido. Em circulação no corpo, a vitamina D age nessa absorção, que chega a 80%. A homeostase do cálcio é a principal função da vitamina D no organismo, o que explica sua íntima relação com a saúde dos ossos e a osteoporose. Ao longo da vida do indivíduo, os ossos estão em contínua renovação, em que as partes velhas são reabsorvidas por células denominadas osteoclastos, que retiram o osso velho, enquanto o novo é formado por células chamadas osteoblastos. Esse processo acontece normalmente por anos e a resistência óssea é sempre mantida pelo equilíbrio da atividade das duas células, quando a substituição é completa. Em um indivíduo que sofre de osteoporose, os osteoclastos trabalham mais que os osteoblastos, fazendo com que muito osso seja retirado e pouco sejam formados, acarretando a perda de densidade mineral óssea. O esqueleto fica mais frágil e menos resistente com ossos porosos e susceptíveis a fraturas. Como a osteoporose é muito comum em idosos, quedas e acidentes são muito mais perigosos para indivíduos em idade avançada. Embora a ingestão de vitamina D seja fundamental para o tratamento de quem sofre de osteoporose, os nutricionistas alertam para a importância de uma dieta equilibrada com outros nutrientes. Vegetais escuros, como espinafre, couve e brócolis, além de peixe e derivados do leite, são fontes de calciferol importantes, mas seu consumo não elimina a dieta balanceada como parte essencial da saúde do organismo como um todo. O resultado da pesquisa do *Hospital for Special Surgery* aponta uma direção para otimizar o tratamento da osteoporose, mas não significa uma saída imediata.

Exercício de resistência e outra uma hora depois da atividade. No final do estudo, os pesquisadores verificaram que os dois grupos tiveram aumento na massa muscular, mas as mulheres que consumiram leite tiveram melhor resultado do que as que ingeriram apenas a bebida com carboidrato, além de apresentar uma diminuição de massa gorda. De acordo com o levantamento, a responsável por essa mudança é uma das proteínas do soro de leite, a  $\beta$ -lactoglobulina. Ela é a mais importante para o estímulo da síntese muscular, pois é abundante em aminoácidos essenciais necessários para o crescimento muscular. O leite é indicado no café da manhã, no lanche da tarde e após o exercício. Isso garante a saúde dos ossos, ajuda no emagrecimento e ainda deixa os músculos mais fortes.

## LEITE PARA MANTER A SAÚDE

A novidade é a constatação de uma pesquisa norte-americana: a bebida pode ajudar as mulheres na busca pelo corpo perfeito! Segundo pesquisadores da *McMaster University*, as mulheres que aliam treinos de resistência e consumo de leite ganham mais massa muscular e força, além de reduzir a gordura corporal. A pesquisa foi realizada com 20 mulheres que foram divididas em dois grupos. O primeiro consumiu 500ml de leite desnatado, e o segundo ingeriu uma bebida com carboidrato. Porém, as participantes realizaram exercícios cinco dias na semana, durante doze semanas. Neste período, as participantes bebiam os líquidos logo após o término do

## SUPLEMENTOS COMBINADOS AJUDAM A MELHORAR A SAÚDE

A agitação da vida moderna, a presença de doenças e a adoção de dietas e tratamentos que dificultam a ingestão balanceada de alimentos, além da própria qualidade dos produtos alimentícios, são alguns dos motivos que levam as pessoas a incluir vitaminas e suplementos no seu dia a dia. Os suplementos alimentares têm a função de complementar com nutrientes a dieta diária de uma pessoa nos casos em que a ingestão de vitaminas, sais minerais e proteínas provenientes da alimentação é insuficiente. São casos em que a dieta requer suplementação. A ANVISA alerta quanto ao uso indiscriminado desses produtos. Daí a necessidade, primordial, de contar com a orientação de um nutricionista na preparação do cardápio. O consumo de suplementos em grandes quantidades e de forma inadequada pode trazer ou agravar problemas de saúde. Porém, desde que utilizados sob orientação e com parcimônia, são importantes aliados para diferentes fins, como desenvolver a musculatura, emagrecer, melhorar a saúde ou o desempenho físico. Os suplementos combinados podem ser boas opções para ter uma vida com mais qualidade. A albumina e o espinafre é uma combinação ideal para quem busca desenvolver a massa muscular ou para quem carece de proteínas no organismo. Há tempos os atletas profissionais já utilizam a albumina por meio do consumo de grandes quantidades de clara de ovo, na qual a substância é encontrada. Os suplementos com albumina são uma forma segura de obter uma proteína de alta qualidade. Ela é fundamental para o crescimento e a regeneração muscular. Já o espinafre é uma fonte de proteínas, rico em vitaminas

A e C, folato e potássio. Pouco calórico, possui alto teor de fibras. Atua na proteção da pele, sistema digestivo e nervoso. O guaraná e o açaí é a combinação perfeita de duas frutas originárias da Amazônia. São altamente energéticas e conhecidas pelas propriedades de acelerar o metabolismo, melhorar a memória, a resistência física e a disposição e prevenir a fadiga. O guaraná atua na prevenção do enfarte do miocárdio, regula o aparelho gastrointestinal, estimula a circulação sanguínea e alivia crises asmáticas. É um moderador natural de apetite, sendo usado em fórmulas para emagrecimento. O açaí é rico em antioxidantes que ajudam a combater o envelhecimento precoce. Possui minerais, fitosteróis, fibras e ômega 9 (ácido graxo monoinsaturado essencial). Excelente fonte de fibras, suas propriedades terapêuticas ajudam no tratamento de doenças, como a retinopatia diabética, doença fibrocística da mama, além de contribuir para o bom funcionamento do sistema cardiovascular e do trato digestivo. A berinjela e a laranja é outra combinação perfeita. Nativa da Índia e do Sri Lanka, a berinjela é uma fonte importante das vitaminas A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C e minerais, além de oferecer fibras essenciais para a boa digestão. Por ser pouco calórica, ajuda no controle do peso. Na Antiguidade, era indicada para problemas de circulação, estômago, fígado, rins, diabetes, reumatismo e gota. Quanto à laranja, sabemos que é rica em vitamina C, atua como um poderoso antioxidante e fortalece o sistema imunológico. À associação da laranja com a berinjela são creditadas propriedades especiais que auxiliam no controle do colesterol.

## LEGUMES SÃO FUNDAMENTAIS NA DIETA DO DIA A DIA

Legumes e vegetais são alimentos essenciais para o bom funcionamento do organismo do ser humano, pois contêm substâncias que previnem diversas doenças, além de auxiliarem na manutenção do peso ideal e no corpo saudável. A combinação de fibras, vitaminas e minerais dão força, disposição, saúde e bem estar. São inúmeros os benefícios desses alimentos naturais, segundo os nutricionistas, eles são fundamentais para os ossos, olhos, gengiva e sangue, beneficiando músculos e nervos, órgãos reprodutivos, combate a pressão alta, inibição de tumores e possuem ações preventivas contra o câncer de mama, de próstata, pulmões e bexiga. Porém, o preparo de legumes e vegetais pode ser trabalhoso e exigir tempo. Os alimentos congelados são a opção preferida da maioria das pessoas muito ocupadas e que gostam de praticidade, pois além de já estarem prontos, conservam todos os nutrientes naturais. Graças à modernidade, os pequenos e grandes mercados já possuem gôndolas cheias de opções e novidades no ramo de legumes e vegetais congelados. Alguns



deles já são misturas prontas para o preparo de pratos coloridos e nutritivos, como a recém lançada Linha Wok, da D'aucy do Brasil, que possui três sabores e características diferentes: a mistura japonesa utilizou o brócolis e a ervilha verde; já na chinesa, abobrinha e cebola, e, na tailandesa, o destaque fica por conta do mini milho e cenoura em rodelinha. Bem diferente do que muitos imaginam, os legumes congelados são produtos colhidos em seu melhor momento de maturidade e preservam os nutrientes de verduras e hortaliças frescas. Isso acontece porque são colhidos, processados e congelados em, no máximo, 4 horas, o que mantém todas as qualidades organolépticas originais (cor, sabor, textura e odor). São naturais, sem aditivos e sem conservantes, preservação de 98% das vitaminas e sais minerais encontrados na planta, 100% aproveitável. Essas misturas podem ser aquecidas no microondas por 3 minutos, ser esquentadas em água fervente por 60 segundos ou ser feitas na frigideira por 3 minutos.

## A PODEROSA CHIA



A nova aposta entre os emagrecedores não é, na realidade, uma novidade. Pelo menos não para os mexicanos e outros povos americanos. Trata-se da chia, um alimento funcional muito popular entre os incas, maias, astecas e outros povos pré-colombianos. Seu poder está concentrado principalmente em suas sementes, ricas em fibras solúveis e insolúveis. A vantagem das fibras presentes na casca da semente da chia é proporcionar a sensação de saciedade. Quando entram em contato com a

água, essas fibras formam uma espécie de gelatina, excelente para o intestino, pois ajuda a regulá-lo e potencializa a absorção de nutrientes. Essa gelatina formada pela chia, quando umedecida, retarda a vontade de comer também por ocupar espaço no aparelho digestivo. Mas não apenas quem quer emagrecer deve incluir chia no seu cardápio. Essa sementinha é a principal fonte alimentar de ácidos do tipo ômega 3, importantíssimos para regular os níveis de colesterol ruim e triglicérides no sangue. A chia possui muito mais ômega 3 do que o salmão e do que a linhaça. E com uma vantagem em relação a essa última: não é preciso triturar a semente chia antes de ingeri-la para conseguir absorver o benefício. Basta apenas comer uma colher (de sobremesa) de chia por dia para melhorar o funcionamento do intestino e sentir menos fome. A semente de chia contém altas concentrações de três minerais fundamentais para o bom funcionamento do nosso organismo: o ferro, o cálcio e o magnésio. O cálcio é importante para a saúde dos ossos. Mas, em combinação com o magnésio, é melhor ainda, pois esse mineral desempenha um importante papel na parte da construção óssea e muscular. Além disso, o magnésio é excelente para o funcionamento mental, porque atua no humor, no combate ao estresse e na melhora da motivação.

## O PODER DOS CHÁS

Conta a lenda que em 2800 a.C o imperador chinês Shen Nung descansava debaixo de uma árvore e tomava uma xícara de água fervendo - naquela época, era o jeito de garantir que a bebida estava livre de germes - quando folhas da planta se desprenderam e caíram dentro da xícara. O imperador sentiu um aroma agradável e resolveu provar a mistura. Assim surgiu o chá. Desde então, a bebida se tornou a segunda mais consumida no mundo, e é apresentada em diferentes formas e sabores. Nos anos 1980, o interesse pelos fitoterápicos cresceu e a variedade de chás e infusões aumentou. Um dos benefícios comuns a todos os tipos é a hidratação. Os benefícios dependem do chá ou da infusão. Alguns são digestivos, calmantes, termogênicos (aceleram o metabolismo), combatem o envelhecimento precoce e diminuem a produção de radicais livres, ajudando a evitar algumas doenças. Para carregarem tantos benefícios, muitas substâncias podem ser encontradas nos chás. No chá verde, por exemplo, estão presentes os flavonóides, que têm propriedades antioxidantes e anticancerígenas, bases púricas, como cafeína, teofilina, que é antiasmática, e treobomina, um vasodilatador. Também contêm vitaminas dos complexos B e C, proteínas e polifenóis. A aplicação clínica do chá verde é bastante estudada, principalmente devido à sua propriedade antioxidante, que auxilia no tratamento e prevenção de obesidade, diabetes e dislipidemias. Também pode reduzir o risco de eventos cardiovasculares, a chance do desenvolvimento de diversos tipos de cânceres e o envelhecimento cutâneo. Mas não é qualquer pessoa que pode consumir os chás verde, preto, branco e mate. A bebida não é recomendada para crianças, gestantes, lactantes, cardiopatas, hipertensos, pessoas que tenham gota ou alterações da tireóide, problemas esto-



macais, osteoporose, osteopenia, osteomalácia e raquitismo. Também é necessária atenção com a hora do consumo. O chá verde em especial deverá ser consumido longe das refeições, ou seja, uma hora antes ou depois, para não comprometer a absorção dos nutrientes. Não é recomendado ultrapassar quatro xícaras por dia ou de 600mg a 1200mg em cápsulas. Outra dica é consumir preferencialmente antes das 18h para não interferir no sono. O mate, muito bebido no Brasil, contém antioxidantes e estimulantes, mas deve ser evitado por pessoas anêmicas, já que diminui a absorção de ferro e cálcio na alimentação. O melhor jeito de consumir o chá é usando as próprias folhas, naturais ou desidratadas. Os de saquinho, vendidos em supermercados, são feitos com folhas não tão boas e podem conter outras partes da planta. Os ice teas também não são muito saudáveis, lembrando que, como são produtos industrializados, não possuem as mesmas propriedades de um chá caseiro. Na hora de consumir a bebida, o ideal é evitar açúcar ou adoçante. O chá pode ser consumido quente, morno ou frio. Tradicionalmente, a bebida é consumida sem açúcar e sem adoçantes, por chineses e japoneses.

## FUNCIONAIS E ORGÂNICOS CONQUISTAM PRATELEIRAS

Há pouco mais de uma década pensar em abastecer prateleiras inteiras com produtos orgânicos ou naturais sequer passava pela cabeça dos varejistas. Os chamados alimentos saudáveis ficavam restritos a empórios especializados. Hoje, o cenário é bem diferente e o que antes era visto como desejo de poucos, agora é encarado como um excelente nicho de mercado, capaz de alavancar as vendas e fidelizar a clientela. Um levantamento feito pela Associação Brasileira da Indústria de Alimentação (ABIA) revela que o setor de alimentos funcionais, consumidos na forma de alimento comum, mas que trazem benefícios à saúde, como prevenção de doenças e melhora do bem estar, crescem ao redor do mundo a uma taxa de 14% ao ano, enquanto as vendas de alimentos convencionais registram índices entre 3% e 4%. Dados da *Health and Wellness*

*Food Beverages in Brazil* (Alimentos e Bebidas para a Saúde e o Bem Estar no Brasil) mostram um crescimento de 81% desse segmento entre 2004 e 2009 no país, período em que o faturamento do setor passou de R\$ 15 bilhões para R\$ 27,2 bilhões. Mas talvez seja o universo dos produtos orgânicos o que revele os números mais expressivos, com uma receita em 2010 de R\$ 350 milhões, 40% superior a 2009. Segundo o Projeto Organics Brasil, não se trata de um modismo, mas de uma tendência que veio para ficar e que tende a crescer a passos largos. Apesar de os especialistas afirmarem que o Brasil ainda está engatinhando, o cenário é bastante animador. Estudos do Euromonitor prevêem que até 2014 o movimento do mercado brasileiro de alimentos saudáveis chegará a R\$ 38 bilhões, com expansão de 39% em relação ao volume atual.

## UM ALIMENTO COMPLETO

A aveia é um alimento funcional completo e traz muitos benefícios para a sua saúde. Possui fibras, carboidratos, vitaminas, cálcio, ferro, antioxidantes, proteínas e minerais. Os benefícios da aveia são essenciais para uma vida saudável, diminui o LDL (colesterol ruim) e mantém o HDL (colesterol bom). A aveia possui muita fibra solúvel que elimina a gordura das artérias e impede que o organismo a absorva. Previne o câncer intestinal. As fibras solúveis e insolúveis fazem o intestino funcionar corretamente prevenindo problemas futuros. Diminui o stress, esgotamento mental e enxaquecas. A vitamina B<sub>1</sub>, cálcio e minerais tonificam os nervos. Retarda o envelhecimento. Antioxidantes são famosos na prevenção de efeitos do tempo. Excelente em dietas de emagrecimento. A aveia possui um valor nutritivo completo que pode atingir o ideal para o consumo diário de vitaminas, proteínas, carboidratos e minerais com baixas calorias. Pode ser usada de diversas maneiras: com saladas e frutas, cozido como mingau, em massas de bolos e pães,



batido com frutas (vitaminas), máscara facial de beleza (apenas misture com água limpa). Com o consumo da aveia pode-se obter mais energia para o seu dia a dia e excelentes melhoras no funcionamento do seu organismo.

## OS BENEFÍCIOS DO ARROZ PRETO

Menos calórico, comparado com o arroz integral, o arroz preto vem ganhando espaço nas mesas dos brasileiros. Com 20% mais proteína e 30% mais fibras, ele ajuda no bom funcionamento do intestino, reduz o colesterol do sangue e controla a glicemia evitando grandes descargas de insulina e ainda aumentam a saciedade, retardando a sensação de fome, tornando-se um aliado de quem está controlando o ponteiro da balança. Além de, ser rico em vitaminas do complexo B, importantes para o metabolismo do nosso corpo. Comparado com o arroz integral, as calorias não mudam muito, para 100g a diferença é de 359 calorias para o arroz preto contra 362 cal para o arroz integral, a diferença está nas fibras, no arroz preto é encontrado em maior quantidade além de ter poder antioxidante bem maior que o integral, retardando o envelhecimento e o surgimento de doenças. A grande diferença entre

esse arroz e os outros é a presença elevada de compostos fenólicos, flavonóides e antocianinas- que são antioxidantes e combatem os radicais livres, protegendo suas células contra doenças crônicas não transmissíveis, mantendo seu organismo protegido e em equilíbrio. Por ter maior quantidade de fibras, o arroz preto ajuda no emagrecimento, pois fazem com que nosso metabolismo acelere no processo de digestão da fibra e perca mais calorias, além de ajudar no funcionamento do intestino, evitando o inchaço abdominal. O arroz preto mantém sua película, geralmente retirada do arroz branco, que são ricas em vitaminas A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, niacina, ácido nicotínico, cobalto, cálcio, magnésio, ferro e zinco. Além desses benefícios, suas quantidade maior de proteína também beneficia as pessoas que adotam uma dieta vegetariana, ou aqueles que não comem carnes diariamente.

## DSM E NUTRACEA FIRMAM PARCERIA PARA DESENVOLVER PROTEÍNAS VEGETAIS

A DSM Produtos Nutricionais, por meio de seu Centro de Inovação, e a NutraCea, anunciaram um Acordo Comum de Estudo e Desenvolvimento (*Joint Research and Development Agreement - JDA*), que permitirá às duas empresas dividir patentes e propriedade intelectual já existentes, além de compartilhar conhecimento, para extrair e modificar proteínas vegetais do farelo de arroz. O acordo é uma oportunidade para que a indústria de alimentos tenha mais acesso a ingredientes funcionais desenvolvidos com proteínas vegetais de alta qualidade, já que os impactos das mudanças climáticas na produção agrícola global tornaram apenas a produção da proteína animal insustentável. A NutraCea é líder mundial na produção e comercialização do farelo de arroz sólido, óleo de farelo de arroz e produtos derivados. A empresa detém aplicações e tecnologias para o desenvolvimento de ingredientes saudáveis e estáveis, incluindo novas proteínas, para adição em carnes, em produtos direcionados à nutrição animal, nutracêuticos e alimentos funcionais. Segundo a DSM, a tecnologia e a experiência da NutraCea com derivados de arroz combinadas à expertise da DSM no desenvolvimento de produtos com base biológica formam a plataforma perfeita para enfrentar o desafio de viabilizar a comercialização da proteína vegetal.



## LEITE BENEFICIA A MEMÓRIA

Um estudo realizado por pesquisadores da Austrália e dos Estados Unidos demonstrou que o consumo de leite e produtos lácteos melhora o desenvolvimento cognitivo. Em um grupo de estudo de 972 adultos, observou-se que aqueles que consumiam diretamente leite e laticínios tinham melhor memória do que aqueles que raramente os consumiam. Os pesquisadores consideraram ser necessária uma investigação mais aprofundada para conhecer a relação causa-efeito, mas, apesar disso, avançam com duas explicações possíveis. Uma indica que as vitaminas e minerais do leite têm um efeito benéfico no desenvolvimento cognitivo. A outra explicação possível refere que as pessoas que apresentam melhores resultados nos testes cognitivos são as que possuem melhores hábitos alimentares e um estilo de vida mais saudável.

## MARACUJÁ É RICO EM VITAMINAS E MINERAIS



O maracujá é uma fruta cheia de benefícios e além de ser um calmante natural, a polpa da fruta é rica em vitaminas do complexo B e C, responsáveis entre outras coisas pela manutenção da saúde emocional e mental do ser humano. Contém também vitamina A, que combate os radicais livres, evitando envelhecimento precoce, além de sais minerais (ferro, sódio, cálcio e fósforo). A combinação de todos os nutrientes dá ao maracujá poder antioxidante, o que melhora o funcionamento do organismo. Não bastassem esses benefícios, o maracujá tem baixíssima caloria. Cada fruta tem em média 28 kcal, enquanto uma pêra tem 68 kcal e um abacate, 160 kcal, ou seja, pode ser consumida à vontade.

## ESTUDO AFIRMA QUE SOJA NÃO DIMINUI SINTOMAS DA MENOPAUSA

Os primeiros anos da menopausa costumam trazer consigo perda óssea acelerada, fogachos - sensação de queimadura na face -, distúrbios de sono e de libido, além de outros sintomas. Terapias de reposição hormonal previnem muitas dessas mudanças. Contudo, pesquisas recentes sugerem que os riscos ultrapassam os benefícios. Por isso, a maioria das mulheres evita a terapia com estrogênio, substituindo-o por produtos derivados da soja, como as cápsulas de isoflavona de soja. Contudo, segundo um estudo publicado na revista *Archives of Internal Medicine*, as cápsulas de isoflavona de soja provavelmente não reduzem as perdas ósseas e os sintomas da menopausa. O trabalho comparou 126 mulheres que receberam placebo e 122 que consumiram 200 miligramas de cápsulas de isoflavona todos os dias. A concentração das isoflavonas variava de 87% a 97% nas cápsulas e as mulheres tinham de 45 a 60 anos. Nos dois grupos estudados, não houve diferenças significativas na densidade óssea da espinha dorsal, do fêmur e da bacia, no início e no fim do estudo. A ocorrência de fogachos também foi equivalente.

## TOMATE, UM ALIMENTO FUNCIONAL

O tomate, que parece ser da família dos legumes, mas é na realidade uma fruta, traz muitos benefícios à saúde. Depois de muitos estudos, acabou integrando a lista dos chamados alimentos funcionais, pois, além dos nutrientes básicos, contém substâncias capazes de manter o bem-estar e de reduzir o risco de doenças. O tomate é rico em um poderoso nutriente: o licopeno, precursor da vitamina A e que confere o tom vermelho à fruta. O licopeno ajuda a proteger células saudáveis dos efeitos dos radicais livres, retardando o envelhecimento e diminuindo os riscos de câncer. Estudos mostram relação entre o licopeno e a baixa incidência de câncer de próstata. Como o calor aumenta a biodisponibilidade deste nutriente, sendo melhor absorvido pela corrente sanguínea, o melhor jeito de se consumir o tomate é em forma de molhos, pois desta maneira aproveita-se ao máximo seu potencial. Além do



licopeno, o tomate também possui outras excelentes substâncias benéficas ao corpo humano, como as vitaminas A, B e C, e sais minerais como fósforo, ferro, potássio e magnésio. Novos estudos apontam, ainda, o papel do tomate na prevenção de doenças cardíacas e no controle da pressão arterial.

## EXTRATO DE CASSIS AGE COMO ANTIINFLAMATÓRIO NATURAL

Originário da Europa do Norte, o extrato seco de cassis é muito usado em receitas saborosas na forma de licor, geléia ou em doces, como creme de papaia com cassis. O fruto, que é um poderoso antioxidante, traz inúmeros benefícios à saúde, inclusive para a visão. Rico em ômega 3, 6 e 9, melhora a saúde dos olhos e auxilia no tratamento de doenças oculares,

como a miopia. O cassis remove radicais livres da retina e ameniza a fadiga da visão noturna, além de impedir o surgimento de miopia em crianças. Por conter antocianinas, compostos encontrados naturalmente em frutas e que têm elevado teor antioxidante, o cassis é ideal para quem sofre de artrite ou tem dor nas juntas. Responsáveis pela cor roxo escuro do fruto e com ação semelhante à aspirina e ao ibuprofeno, as antocianinas inibem a ciclooxigenase 1 e 2 e podem ser

consideradas antiinflamatórias naturais, que melhoram a fadiga muscular e a pressão arterial. Considerado um poderoso prebiótico, ele incita a produção de bactérias benéficas ao organismo, atuando no controle do tempo do trânsito intestinal e na redução do risco de osteoporose. Também conhecido como groselha negra, o extrato de cassis estimula o sistema imunológico, inibindo infecções e prevenindo doenças degenerativas. Outro importante benefício do fruto é que ele protege a pele contra a radiação ultravioleta, proporcionando um clareamento à mesma.



## BACTÉRIAS PROBIÓTICAS PODEM AJUDAR NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

Cientistas acabaram de descobrir uma ligação entre as bactérias probióticas presentes no intestino e a depressão no cérebro de ratos. Em breve, o mesmo pode acontecer com seres humanos. A descoberta pode motivar o desenvolvimento de novas maneiras de controlar a depressão, a ansiedade e outros distúrbios psicológicos. Apesar dos ratos servirem bem como modelos para a compreensão de aspectos do cérebro humano, os pesquisadores lembram que os resultados precisam ser replicados antes de conclusões antecipadas serem tiradas. O novo estudo chega na hora em que pesquisadores começam cada vez mais a suspeitar que o intestino está de alguma forma ligado ao cérebro. Por exemplo, muitos dos distúrbios intestinais podem estar ligados ao estresse ou a transtornos psiquiátricos, como ansiedade e depressão. No novo experimento, os cientistas testaram ratos, alimentando-os com um caldo contendo *Lactobacillus rhamnosus* JB-1. Esta espécie vive naturalmente em nosso intestino e os cientistas estão explorando se cepas desta bactéria podem ser usadas como “probióticos” para melhorar a nossa saúde. Os pesquisadores descobriram que os roedores com a bactéria apresentaram comportamento menos relacionado com estresse, ansiedade e depressão do que os ratos alimentados com caldos simples. Também apresentaram níveis significativamente mais baixos do hormônio do estresse, a corticosterona, em resposta a situações estressantes como labirintos.

Os pesquisadores planejam estudos subsequentes que desvendem se o intestino pode afetar outras substâncias químicas do cérebro que têm sido relacionados com humor, como a serotonina e dopamina.

## DANISCO APRESENTA GUIA ON-LINE PARA ALIMENTOS MAIS SAUDÁVEIS

A Danisco desenvolveu uma poderosa ferramenta on-line, que oferece a produtores de alimentos, acesso rápido, em um perfil mais saudável para seus produtos. O novo site [www.danisco.com/health](http://www.danisco.com/health) engloba a linha completa de ingredientes ativos da empresa, que oferecem possibilidades para obtenção de alimentos e bebidas nutritivos. A partir deste ponto único de informação, os produtores podem navegar, de forma simples, para alcançar soluções comprovadas e específicas para cada aplicação, obtendo, ao mesmo tempo, indicações de benefícios para a saúde. Uma prioridade chave da Danisco é ajudar a indústria de alimentos a oferecer aos consumidores a escolha por uma vida saudável, quer procurem consumir alimentos que contenham um ingrediente ativo, com benefício para a saúde, documentado; ou simplesmente desejem melhorar a qualidade nutricional de sua dieta. Esta prioridade é refletida na estrutura do site. Aqui, os fabricantes encontrarão uma área dedicada à saúde, que cobre ingredientes

ativos, comprovados para a saúde óssea, cardiovascular, digestiva, imunológica e oral, além do rendimento esportivo e do controle de peso. A seção sobre melhor nutrição é um guia para a utilização dos benefícios nutritivos, sem comprometimento do sabor ou da textura. Um panorama global de soluções para suplementos alimentares destaca as possibilidades neste mercado, em constante crescimento. A Danisco oferece soluções para alimentos funcionais e para suplementos alimentares, com uma linha de ingredientes com base científica, que promovem a saúde e satisfazem a necessidade de se melhorar o perfil nutricional de alimentos e bebidas: por exemplo, aumentando o conteúdo de fibras, ou reduzindo gorduras, açúcar e o sódio. A Danisco compartilha informações normativas, e descobertas de estudos clínicos, na seção de linhas de produtos do site, que proporciona um panorama completo dos ingredientes relacionados com saúde e nutrição. Ao usar o Solution Finder (Buscador de soluções), os produtores rapidamente podem localizar soluções para aplicações específicas.

**DANISCO**  
First you add knowledge...

## DESCUBRA AS PROPRIEDADES NUTRICIONAIS DO OVO

Cozido, mexido, como ingrediente em bolos e tortas, o ovo costuma estar presente na mesa dos brasileiros, apesar de já ter ficado na berlinda tempos atrás, tido como um vilão que aumenta o colesterol. No entanto, estudos comprovaram que a história não é exatamente da maneira como se imaginou. Proteínas de altas qualidades e uma mistura de diversas substâncias vitais tornam o ovo um alimento de grande valor nutritivo. Uma unidade grande contém cerca de nove gramas de proteína, oito de gordura, lecitina e todos os minerais e vitaminas, com exceção da vitamina

C. O ovo é um alimento completo que apresenta a maior quantidade de nutrientes essenciais à nutrição humana em relação ao seu conteúdo calórico. Demonstrando o seu incontestável valor nutricional, pode ser comparado ao leite materno, pois reúne todos os nutrientes necessários para a vida. A clara do ovo é fonte concentrada de albumina, uma proteína de alto valor biológico, e não possui gordura: é praticamente proteína pura. Nesse sentido, seu consumo é extremamente benéfico para atletas, pois ajuda na recuperação de massa muscular e na diminuição de catabolismo protéico (quebra de moléculas de proteína). A orientação é que o esportista consuma proteína depois do treino para ajudar na recuperação e na restauração dos músculos. O problema é que muitos atletas consomem clara crua, correndo risco de contaminação por salmonela. O ovo aumenta o colesterol?



Mito. Pesquisas realizadas na última década evidenciam claramente os efeitos benéficos do ovo, indicando que é possível consumir uma unidade por dia sem que haja riscos. Portanto, usando o bom senso em relação a quantidade, o alimento pode ser consumido sem grandes preocupações. O importante é sempre estar atento ao limite de ingestão diária total de colesterol que, segundo recomendações da American Heart Association seguidas no Brasil, não deve ultrapassar 300 mg. Um ovo contém aproximadamente 200mg de colesterol, mas é preciso considerar todos os alimentos de origem animal da dieta e não somente ele. O principal problema de consumi-lo diariamente é dispensar outras fontes de proteína, como as carnes, que oferecem diferentes nutrientes. O ideal é variar durante a semana.

## ESTUDO COMPROVA PROPRIEDADES FUNCIONAIS DE FRUTAS DO CERRADO

Gabiroba, guapeva e murici são frutas comumente saboreadas no Cerrado brasileiro, mais precisamente na região Centro-Oeste. Apesar da crença popular de que teriam efeitos positivos na saúde humana, nunca foi descrito na literatura o potencial antiinflamatório e antioxidante dessas espécies. Um estudo pioneiro associando ciência de alimentos e saúde apresenta resultados positivos em relação ao potencial biológico destas frutas. Diante da comprovação, se utilizadas nas indústrias farmacêutica, alimentícia e cosmética, as frutas devem contribuir no combate ao desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas, tais como câncer e diabetes. Essas pequenas, mas poderosas, frutas devastadas durante o processo mecanizado de “limpeza” e adubo da terra no Cerrado poderiam mudar a história de muitas pessoas na luta contra o câncer e outras doenças. Comparadas a outras drogas já conhecidas no mercado, as frutas apresentaram alto potencial, podendo ser usadas no enriquecimento de produtos comestíveis pela indústria alimentícia. Ao aplicar os extratos das frutas

em diferentes células cancerígenas humanas, obtidas no banco de células do Centro Pluridisciplinar de Pesquisas Químicas, Biológicas e Agrícolas (CPQBA), Luciana também observou um alto potencial anticâncer. As plantas impediram o crescimento celular. Esse resultado motivou o desenvolvimento de pesquisas com pacientes com câncer do Hospital de Clínicas da Unicamp, em um projeto de pós-doutorado também orientado por Gláucia Pastore. Por não terem sido tóxicas aos animais utilizados na pesquisa e fazerem parte da alimentação da população da região do Cerrado, as frutas podem ser testadas em seres humanos com segurança, se consumidas na dose certa. As espécies também demonstraram potencial superior quando comparadas com frutas estudadas nos Estados Unidos, onde Luciana realizou doutorado-sanduiche pela Universidade de Cornell, sob co-orientação do professor Rui Hai Liu. Algumas atividades mostraram que as espécies analisadas são cem vezes mais potentes que outras tidas como frutas de alta atividade. De acordo com a pesquisa, o extrato da casca de guapeva demonstrou alto potencial nos testes *in vivo*, enquanto a gabiroba foi eficiente em avaliações *in vitro*. Diante dos resultados, a pesquisa abre caminho para que outros testes sejam realizados e os resultados aprimorados até chegarem à fase de produto disponível para a população. Um dos próximos passos é definir a quantidade ideal a ser consumida.

## A IMPORTÂNCIA DA VITAMINA B<sub>12</sub> E SEUS ALIMENTOS FONTES PARA O IDOSO

A memória tem sido sempre uma preocupação dos idosos e até de pessoas mais jovens. Dessa forma, são frequentes as queixas de problemas na esfera cognitiva dos nossos pacientes. Chamamos habilidades cognitivas toda uma organização de memória e pensamento que nos faz capaz de resolver tarefas simples e complexas. Quando pedimos para um paciente portador de algum tipo de demência que ele leve um objeto até uma mesa próxima, deixe-o lá e nos traga outro objeto lá deixado, essa tarefa parece extremamente complexa, pois há uma perda da capacidade de organizar cada etapa das tarefas, por mais simples que elas sejam. Quando há perda da memória ou da orientação no tempo e espaço e o paciente não sabe mais que dia é hoje ou em que ano estamos, esse quadro já define uma doença muito avançada. Felizmente, a maior parte dos nossos pacientes com queixas de dificuldades de memória não tem demência. São vítimas do stress e cansaço com a correria do dia a dia. Além disso, o medo de esquecer pode gerar maior dificuldade em se lembrar dos detalhes dos fatos recentes, como o que eu comi ontem ou o nome do filme que eu assisti no final de semana. A orientação para esses casos não passa de recomendações de cuidado com o stress e um providencial maior período de repouso e lazer. Outra situação que vem sendo regularmente avaliada pelos neurologistas, frente às queixas de alterações de memória em seus pacientes, são os níveis de vitamina B<sub>12</sub>.

Alguns deles demonstram deficiência da vitamina no sangue e isso tem sido relacionado à alterações cognitivas. Um trabalho científico publicado na revista médica da *American Academy of Neurology* confirma a importância da vitamina B<sub>12</sub> para a saúde neurológica das pessoas. Os autores da pesquisa avaliaram os níveis da vitamina B<sub>12</sub> em 121 pessoas com mais de 65 anos e correlacionaram esses resultados com testes de memória e outras habilidades cognitivas, além da avaliação cerebral através de Ressonância Nuclear Magnética. Os níveis de vitamina B<sub>12</sub> revelaram boa correlação com os testes cognitivos e de memória, de maneira que os mais baixos valores da vitamina foram associados com os piores índices cognitivos, bem como com redução do volume cerebral medido pela ressonância nuclear magnética. Esses achados vêm confirmar um fato já estudado e bem conhecido que é a importância da proteína de origem animal na alimentação do idoso. Esses alimentos, incluindo peixe, carne vermelha, frango, ovos e leite são sabidamente as principais fontes de vitamina B<sub>12</sub> da dieta. Frente à conhecida importância dessa vitamina na preservação da memória, assim como de todas as demais habilidades cognitivas do idoso, faz-se necessária a adequação desse micronutriente à sua dieta. O que ocorre com os idosos é que eles passam a evitar inicialmente a carne, por problemas de mastigação e digestão. Depois, evitam o frango com a alegação de que não tem sabor. Finalmente, deixam de tomar leite devido à maior fermentação e formação de gases. Com isso, eles deixam de ingerir todas as fontes nutricionais da vitamina B<sub>12</sub>. Isso não significa que o problema possa ser solucionado apenas com suplementação. O ideal ainda é a manutenção dos níveis normais da vitamina B<sub>12</sub> através de uma alimentação balanceada.

## ACHÉ LANÇA ALIMENTO FUNCIONAL EM CÁPSULA

O Laboratório Aché lança no mercado o alimento funcional Prolive. O produto é um alimento em cápsula com a tecnologia exclusiva Licaps®, que tem em sua composição 1 x 10<sup>9</sup> UFC (Unidades Formadoras de Colônia) ou 1 bilhão de culturas ativas do probiótico *Lactobacillus acidophilus*. Prolive contribui para o equilíbrio da chamada flora ou microbiota intestinal. A microbiota intestinal humana exerce um papel importante na saúde. Ela é composta por cerca de 100 trilhões de micro-organismos que participam da digestão, absorção e síntese de vitaminas. O desequilíbrio desse ecossistema, chamado Disbiose, está relacionado com diversas doenças como: diarreia, constipação, alergias alimentares, doenças inflamatórias intestinais e síndrome do intestino irritável, entre outras. A suplementação da dieta com probióticos garante uma microbiota saudável, um maior equilíbrio da imunidade intestinal e estimula respostas imunes locais, formando uma barreira contra microorganismos invasores. Prolive pode ser ingerido diariamente, nas situa-



ções onde se necessita de um equilíbrio da flora intestinal. Licaps® é uma tecnologia exclusiva fornecida pela Capsugel. São duas cápsulas constituídas de hidroxipropilmetilcelulose (HPMC) atuando como um dessecante interno e externo que protege o probiótico durante a armazenagem e permite que os Lactobacilos da cápsula interna sejam liberados diretamente no intestino. O intestino é o local onde o probiótico age e, para alcançá-lo, é preciso sobreviver à passagem pelo esôfago e ao PH ácido do estômago.

O Aché é uma empresa 100% brasileira, com mais de 40 anos de atuação no mercado farmacêutico. Conta com dois complexos industriais, um em sua sede, em Guarulhos (SP), e outro em São Paulo (SP), cerca de 3,5 mil colaboradores e uma das maiores forças de vendas do segmento no Brasil. Para atender às necessidades dos profissionais de saúde e consumidores, o Aché oferece um portfólio diversificado com mais de 250 marcas em 600 apresentações de medicamentos sob prescrição, genéricos e MIP (isentos de prescrição). No mercado internacional, exporta para 11 países da América do Norte, América Latina e África. Em 2010, o Aché registrou receita operacional bruta de mais R\$ 2,2 bilhões

## PESQUISA INDICA IMPORTÂNCIA DO LEITE NOS PAÍSES DE BAIXA RENDA

Uma pesquisa feita pela The United Nations University, do Japão, e publicada recentemente na revista científica *Food and Nutrition Bulletin*, compilou diferentes estudos que investigaram o impacto do consumo de leite em dietas de crianças em países com baixa renda. Entre os resultados, foi comprovado que a ingestão de leite está associada ao maior crescimento e ganho de peso, além de ajudar na mineralização óssea das crianças. Foi comprovado também que a ingestão de leite enriquecido com vitaminas e minerais melhora significativamente o peso e

altura das crianças, além de aumentar os níveis de vitamina B<sub>12</sub>, ácido fólico e de hemoglobina, contribuindo para a redução de diarreia aguda, infecções do trato respiratório e na incidência de doenças em geral. O leite é composto por cálcio, vitamina A e B<sub>12</sub>, ferro e folato, e é um alimento muito importante para ajudar a suprir as deficiências nutricionais em países de baixa renda, pois promove o crescimento, fornece energia, proteínas e micronutrientes. O consumo de leite fortificado também melhorou os indicadores de crescimento, o desempenho cognitivo, a ingestão de micronutrientes e a diminuição da anemia e, em contrapartida, este consumo não aumentou a prevalência de obesidade. A ausência do leite na dieta das crianças pode levar ao prejuízo no desenvolvimento motor, cognitivo e de fala, principalmente por causa da falta da vitamina B<sub>12</sub>, que é encontrada apenas em alimentos de origem animal.

## ALIMENTOS QUE ALIVIAM A TENSÃO

A alimentação é capaz de conter o nervosismo, por causa dos nutrientes corretos. Com a dieta certa é possível melhorar esses sintomas e ainda conseguir ter mais concentração durante o trabalho. De acordo com um estudo inglês, mulheres com alto nível de cortisol, também conhecido como hormônio do estresse, apresentam a tendência de comer mais doces ao invés de alimentos saudáveis. Esses alimentos têm um efeito de bola de neve no organismo, com referência aos malefícios de ingerir alimentos com poucas propriedades nutritivas. Esse efeito pode ser explicado com outro estudo, encabeçado pelo U.K.'s *Food and Mood Project*, que mostrou que as pessoas que

consomem mais açúcar, cafeína, álcool e doce, são mais propensas ao estresse do que aquelas que comem vegetais, frutas e carnes saudáveis. Mas, não se trata apenas de uma questão do que se ingere. Como e com que frequência também faz toda a diferença. Restringir calorias pode levar à fadiga, depressão, irritabilidade e letargia. O recomendado é comer a cada quatro horas, incluindo os alimentos ricos em proteínas, vitaminas B, antioxidantes, cálcio e outros nutrientes de estresse de combate. Entre os alimentos que ajudam a aliviar a tensão está o leite, alimentos cítricos, como acerola, laranja e limão, ervas, carnes, frutos do mar, espinafre e grãos integrais.