



FELIPE RAUESTADÃO - 24/3/2018

K/ADOBE STOCK

NEW AFRICA/STOCK ADOBE.COM - 10/5/2021

SERGIO CASTRO/ESTADÃO - 24/3/2015



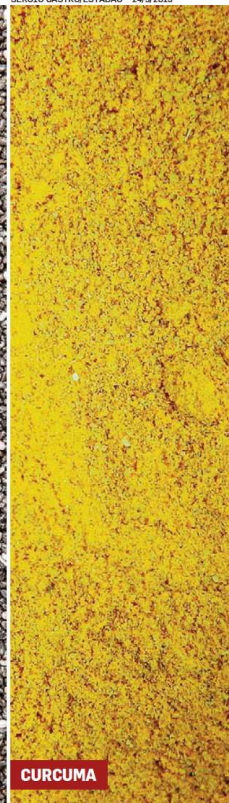
AÇAÍ



CHÁ VERDE



CHIA



CURCUMA

— Ricos em antioxidantes e associados à diminuição do risco de câncer e outras doenças, eles são na maioria de origem vegetal

‘Superalimentos’: basta ir à feira para achá-los

estadaodigital#wsmuniz30@gmail.com

REGINA CÉLIA PEREIRA

Uma busca pelo termo “superalimento”, nos arquivos da literatura científica, não traz uma definição oficial; artigos, no entanto, o descrevem como aquele que esbanja substâncias protetoras e agrega diversos benefícios à saúde. “Geralmente, a classificação é usada para informar ao consumidor sobre alimentos de alto valor nutricional”, diz a nutricionista Carolina Pimentel, doutora em Ciências pela Universidade de São Paulo (USP).



Sobra confusão em torno do assunto

Alcunha ganhou força nos anos 1990; alguns itens têm benefício comprovado por estudos, mas vários estão ligados a modismos

JOZEF FOTOGRAFIA/ADOBE STOCK

Vale salientar que se trata de uma turma distinta dos chamados funcionais. “O alimento funcional é categorizado a partir de normas vindas de órgãos regulatórios, como a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), no nosso país”, diz Brunna Boaventura, professora de Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Tem tudo a ver

com produtos que trazem alegações nos rótulos, caso de leites fermentados com lactobacilos que zelam pela microbiota intestinal, por exemplo.

Voltando aos ditos “superfoods”, eles não contam com regras desse tipo, e a maioria é de origem vegetal – ainda que o salmão já tenha vivido seus dias de glória pela quantidade de ômega 3. “Tendem a ser ri-

cos em antioxidantes e outros fitoquímicos associados à diminuição do risco de câncer, doenças cardiovasculares e outros distúrbios”, explica a nutricionista e fitoterapeuta Vanderli Marchiori, da Associação Brasileira de Fitoterapia (ABFIT).

Ao que consta, a alcunha ganhou força a partir da década de 1990 e, embora alguns tenham alcançado notoriedade

por intermédio de estudos, vários estão envolvidos em modismos, marketing e em questões que vão além da ciência. Há até os vendidos como emagrecedores, numa atuação bastante suspeita. Sobra confusão em torno do assunto.

Uma pesquisa alemã, publicada no periódico *Sustainability*, e feita com 1.006 pessoas, revelou, por meio de questionários, que muita gente acredita que o conceito se restringe aos itens importados, exóticos. Por aqui, o movimento é parecido. “Há quem troque a nossa jabuticaba por goji berry”, exemplifica a nutri- ☺