**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E PREVENÇÃO DE DOENÇAS**

**Em 1948, a Organização Mundial de Saúde (OMS) formulou um conceito de saúde bastante abrangente: "Saúde é o mais completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de enfermidade". Saúde é comportamento e segundo um estudo conduzido pela Universidade Standford dos Estados Unidos, dentre os fatores que fazem uma pessoa viver além dos 65 anos, o estilo de vida é o mais importante. Por estilo de vida entenda-se uma alimentação saudável, a prática regular de atividades físicas e alguma tranqüilidade na solução dos conflitos diários.**

**Na década de 80, cientistas japoneses definiram uma outra função para os alimentos. Além do conhecido papel nutricional, sensorial e comportamental, os alimentos podem ter um papel funcional, ou seja, fornecer componentes que sejam capazes de modular funções orgânicas e reduzir o risco de algumas doenças crônico degenerativas (hipertensão arterial, infarto agudo do miocárdio, câncer, osteoporose, diabetes e outras).**

**Os estudos para determinação dos compostos encontrados nos alimentos que podem ser responsáveis pelos benefícios na saúde caminham a todo o vapor. Alguns alimentos pesquisados já tiveram seus efeitos comprovados cientificamente, veja alguns exemplos:**

**Uvas e suco puro de uva - A tradição atribuiu ao suco de uva as mais elogiosas expressões como: sangue vegetal, leite vegetal e seiva viva. O suco de uva é um valioso estimulante digestivo, pois acelera o metabolismo, eliminando de seu organismo o ácido úrico, causador da fadiga. Além disso, ele ajuda a restabelecer o equilíbrio ácido-alcalino do organismo, necessário para um fornecimento constante e prolongado de energia. Pesquisas recentes confirmam que o puro suco de uva, principalmente o processado a partir de uvas vermelho-roxas escuras, possui concentrações maiores de um composto chamado resveratrol. Esse composto apresenta a capacidade de prevenir a oxidação do mau colesterol – LDL, reduzindo o risco de doenças cardiovasculares, sendo também um agente preventivo de câncer. Essa substância presente no suco de uva tem a capacidade de inibir as fases de iniciação e crescimento do tumor.**

**Soja e produtos derivados da soja - A soja apresenta diversas características benéficas para a saúde, sendo rica em vários componentes fitoquímicos (fitosteróis, lecitinas, ácidos fenólicos, proteína e isoflavonóides). Na atualidade, a soja é considerada o único vegetal que contém uma proteína completa, com qualidade equivalente à da proteína padrão ouro - a albumina do ovo -, podendo ser empregada como fonte única de proteínas, tanto a curto quanto a longo prazo. A digestibilidade da proteína de soja crua é facilmente melhorada através do processamento e consumo de derivados de soja. A soja tem sido empregada como alimento funcional pela possibilidade de prevenir e tratar doenças crônicas, principalmente devido a dois componentes: proteínas e isoflavonóides. Estudos revelam que o consumo da proteína de soja, na dose média de 25 g/dia, reduz o colesterol total - o colesterol LDL e os triglicerídios, sem alterar o colesterol HDL.**

**A soja e derivados possuem substâncias conhecidas como fitohormônios, que são muito parecidos com o estrógeno, o que auxilia na reposição hormonal e ameniza os desconfortos de mulheres na menopausa.**

**Tomate e produtos derivados como suco de tomate - Esses alimentos possuem licopeno, substância que tem a capacidade de reduzir em até 50% o risco de câncer de próstata, além de outras evidências de sua atuação contra o câncer de esôfago, mama, pulmão e pele. Um estudo da Universidade de Harvard envolvendo 47 mil homens entre 40 e 75 anos, mostrou que o consumo de tomates chegou a reduzir os casos de câncer em 50%. Outra descoberta é que a absorção do licopeno pelo organismo é muito maior, quando são consumidos os produtos processados do tomate, como o suco e polpa. O cozimento do tomate quebra as paredes celulares resistentes, aumentando a absorção do licopeno pelo organismo.**

**Dicas para uma alimentação saudável - Coma mais frutas e vegetais; utilize alguns condimentos na preparação das refeições (cebola, alho, manjericão, orégano e alecrim); substitua a carne na dieta por grãos, cereais, legumes e vegetais; e procure consumir alimentos industrializados, que não possuem aditivos químicos, como conservantes, corantes. Portanto, crie o hábito de ler os rótulos dos produtos, antes da compra.**

***Proasanews, Ano II, Edição 07, dezembro/2001.***