

FERNANDES, Izabele de Freitas. Alimentos funcionais na prevenção e controle da síndrome metabólica. Bragança Paulista, SP: FESB, 2014. (IMPRESSO)

#### RESUMO

Este trabalho, através de uma revisão bibliográfica fala sobre os alimentos funcionais na prevenção e controle da síndrome metabólica, descrevendo a importância da associação dos alimentos na prevenção e durante o tratamento da SM. A síndrome metabólica é caracterizada por um conjunto de fatores de risco que podem levar ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares e diabetes. Fatores como o sedentarismo e a má alimentação vêm sendo responsáveis por diversos outros fatores de risco associados a esta síndrome. No entanto que a prática de exercício físico e a mudança dos hábitos alimentares promovem melhor qualidade de vida além de ocupar um papel importante na prevenção e no tratamento desta. Os alimentos funcionais comumente são confundidos com os alimentos nutracêuticos, porém os alimentos funcionais devem estar em forma de alimento e podem ser usualmente consumidos em um contexto de dieta e produzir efeitos benéficos á saúde. Vários componentes dos alimentos atuam como substâncias bioativas, dentre este componentes temos como exemplo as vitaminas e minerais, fibras, ácidos graxos insaturados entre outros, estes desempenham funções antioxidantes, anti-inflamatórias, melhoram atividade dos lipídios, modula função imunológica entre outras.