

ALIMENTOS FUNCIONAIS E ATIVIDADE FÍSICA

FUNCTIONAL FOOD AND PHYSICAL ACTIVITY

Prof. Ms Luiz Roberto Innocente¹
Prof^a. Dra Jacqueline Isaura Alvarez Leite²

RESUMO

O alimento para ser considerado funcional ele deve conter substâncias que alterem o metabolismo e/ou a fisiologia do organismo. A atividade física regular altera o metabolismo e conseqüentemente a fisiologia do mesmo, assim é pertinente analisarmos a relação entre os alimentos funcionais e a atividade física regular, visto que a pratica física requer nutrientes e substâncias adequadas para o bom desempenho do organismo. Estabelecer uma relação entre o desgaste físico e como a alimentação bem orientada pode ser benéfica para o reequilíbrio fisiológico do corpo é bastante importante. O alimento funcional além de conter os nutrientes em geral pode auxiliar na recuperação e na ativação de processos corporais que atenuam o desgaste orgânico.

Abstract

In order to be considered functional, food must contain substances that could change the body's metabolism and or physiology. Regular physical activity changes the metabolism and consequently the physiology, so it is pertinent to analyze the relationship between functional food and regular physical activity, because adequate nutrients and substances are essential for an adequate performance. It is very important to establish a relationship between physical deterioration and the benefits of a practice-oriented nutrition to the body's physiologic rebalance. Besides having the general nutritional components, the functional food could help in the recovery and activation of body processes that minimize organic deterioration.

Palavras chave: Alimento Funcional. Atividade física regular. *Overtraining*.
Key words: functional food, regular physical activity, overtraining

¹ – Docente da Escola Superior de Educação Física de Jundiaí, Coordenador dos cursos de Pós-Graduação da ESEF, autor do livro: “Nutrição Simplificada aplicada à atividade física e qualidade de vida”.

² - Especialista em Nutrologia, professora do Departamento de Bioquímica e Imunologia da UFMG, chefe do laboratório de Bioquímica Nutricional (LABIN) desse departamento e membro da Lipid Metabolism Unit, (Massachusetts General Hospital, Harvard University).