

A IMPORTÂNCIA DA FIBRA NA ALIMENTAÇÃO MODERNA

A evolução da humanidade nos trouxe a vida moderna, junto a ela vieram inúmeras facilidades e mudanças de hábitos na vida do homem. Maiores conhecimentos sobre a medicina, a natureza, a Revolução Industrial, diferentes formas de governo e tantas outras mudanças. Porém a vida moderna nos cobra mais tempo a cada dia, de modo que quanto mais possamos aperfeiçoar nossos afazeres, melhor será nosso “rendimento diário”. Até mesmo o simples ato de se alimentar entrou nessa tão desejada otimização do nosso precioso tempo. Que somado com estresse, poluição nas grandes cidades, possíveis dificuldades em tantos âmbitos do cotidiano, afeta de modo direto a qualidade de vida das pessoas. Sabemos que uma alimentação não balanceada pode causar inúmeros problemas para a saúde, contribuindo para o aparecimento de doenças crônicas, falta de nutrientes no organismo, queda na imunidade e tantos outros problemas.

Contudo já existe a conscientização da população que o comer saudável promove a manutenção de nossa saúde. A indústria de alimentos vem a cada dia precisando desenvolver produtos que, além de suprir as necessidades nutricionais, possam ser práticos, saborosos e possuam diversos benefícios agregados. Esses valores podem ser: a diminuição das calorias, açúcares ou de gorduras; enriquecimento com proteínas, fibras, vitaminas e minerais; produtos instantâneos e alternativos, etc. Neste contexto, entramos com mais ênfase nas fibras dietéticas. Nutriente cada vez mais procurado nas prateleiras dos supermercados.

As fibras alimentares são polissacarídeos (carboidratos), também chamados de Oligossacarídeos. Geralmente são derivadas dos vegetais, por possuírem alto peso molecular, têm resistência da ação das enzimas que compõe o nosso trato digestivo. Essas fibras resistentes, geralmente são as fibras insolúveis que ajudam a promover uma melhoria no funcionamento do intestino numa boa formação do bolo fecal. As fibras também podem ser fermentadas por bactérias e

auxiliar na composição da microbiota intestinal; essas fazem parte das fibras solúveis que possuem função conhecida como prebióticos.

Abaixo segue a classificação das fibras em relação ao papel que cumprem nos vegetais:

1. Polissacarídeos estruturais: Possuem função de estrutura do vegetal. Exemplos: celulose, hemiceluloses, pectinas e gomas.
2. Polissacarídeos não estruturais: Não contribui para a estrutura do vegetal. Exemplo: lignina.

Porém a classificação mais conhecida entre as fibras é em relação à solubilidade. Sendo assim temos:

1. Fibras Solúveis: São as fibras solúveis em água e que podem formar gel. No organismo aumentam a viscosidade do conteúdo intestinal, reduzem o colesterol sanguíneo, tem alta capacidade de ser metabolizada por bactérias (podendo causar flatulências).
2. Fibras Não Solúveis: São aquelas que não dissolvem na água e permanecem intactas através de todo o trato digestivo humano. No organismo fazem com que o volume do bolo fecal aumente, reduzem o tempo do alimento no intestino grosso e fazem com que a eliminação do bolo fecal seja mais fácil e rápida.

A ingestão de fibras remete a muitos benefícios para a saúde. Os mais associados são da saúde digestiva, cardiovascular e redução da glicose e do colesterol no sangue. Além desses benefícios, muitas pessoas que procuram produtos para compor suas dietas dão preferência às fibras pela sensação de saciedade que elas causam ao serem consumidas. Isso se dá devido ao fato de não serem digeridas e nem absorvidas no intestino delgado.

O aumento da demanda dos consumidores tem levado

muitos fabricantes a incorporar mais fibras nos seus produtos. Aproveitando características físico-químicas próprias das fibras (solubilidade ou não em água e tamanho da molécula) faz com que surjam no mercado produtos com fibras que possuem apelos de redução de calorias ou de gorduras, além do enriquecimento de fibras tão almejado.

Na tabela abaixo constam algumas fibras utilizadas na produção de alimentos, classificadas em solúveis e não solúveis:

FIBRAS SOLÚVEIS	FIBRAS NÃO SOLÚVEIS
Polidextrose	Celulose
FOS (Frutooligossacarídeo)	Hemiceluloses
Inulina	Ligninas
Fibra de milho	Pectinas
Betaglucana de aveia	Fibra de trigo
Gomas	Fibra de aveia
CMC	Quitosana
Pectinas	

É de extrema importância a escolha da fibra adequada para que esta mantenha suas propriedades funcionais no decorrer do *shelf life*, sem modificar as características sensoriais e a qualidade do produto final. As fibras solúveis são boas opções para fortificação nos alimentos, por possuírem baixa modificação de textura. Mas podem causar alguma alteração de turbidez em bebidas, ou apresentar baixa estabilidade e conseqüentemente perda da propriedade funcional em outros tipos de aplicações.

Com todas essas possibilidades de fibras, muitos produtos de panificação (como bolos, biscoitos e pães), bebidas, produtos lácteos e *snacks* estão sendo enriquecidos. A seguir, alguns produtos de mercado com as informações fonte de fibras ou rico em fibras.



Produto de fibra proveniente de Polidextrose



Produto com a fibra KOS



Produto com a fibra FOS



Produto fonte de fibra com Polidextrose e Goma Acácia



Produto com a fibra inulina



O mercado de ingredientes continua em busca cada vez mais de inovações que tragam funcionalidade e benefícios aos produtos alimentícios em geral. O segmento de fibras continua ainda a ser um dos principais mercados dessa busca, uma vez que os consumidores estão cada vez mais informados e demandam funcionalidades específicas que podem auxiliar na prevenção de doenças crônicas e obter uma melhor qualidade de vida.

SOBRE A TOVANI BENZAQUEN

Presente há 23 anos no mercado brasileiro, a Tovani Benzaquen Ingredientes leva aos seus clientes um conjunto de soluções em ingredientes para os mais diversos produtos alimentícios, principalmente na fortificação de produtos e desenvolvimentos de alimentos funcionais.

Conta com uma equipe técnica-comercial altamente qualificada, composta de engenheiros de alimentos e farmacêuticos que estão sempre prontos a auxiliar durante todo o processo de desenvolvimento dos produtos.

Anna Luiza Ascoli é Engenheira de Alimentos da Tovani Benzaquen Ingredientes.



**TOVANI BENZAQUEN
INGREDIENTES**

Tovani Benzaquen Ingredientes

Tel.: (11) 2974-7474

www.tovani.com.br