

INFLUÊNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA LONGEVIDADE E PREVENÇÃO DE DOENÇAS

GUIMARÃES, Larissa Machado
Faculdade Municipal Professor Franco Montoro (FMPFM)
xislarinha@msn.com

OLIVEIRA, Daniela Soares
Faculdade Municipal Professor Franco Montoro
soaresdeoliveiradaniela@yahoo.com.br

RESUMO: A expectativa de vida da população aumentou significativamente no decorrer dos anos, por conseguinte a longevidade e a procura por alimentos que de alguma forma irão proporcionar uma longevidade saudável e prevenir o aparecimento de doenças. O objetivo do presente trabalho foi de comprovar o benefício da alimentação relacionado à saúde, a metodologia foi realizada através de revisão bibliográfica. Comprovou-se através de estudos que a alimentação tem forte influencia tanto beneficemente quanto negativamente, aumentando e diminuindo o risco de vários tipos de câncer e outras patologias e foi comprovado que alimentos funcionais podem ajudar para tal finalidade. Historicamente, a utilização de determinados alimentos na redução do risco de doenças é considerada há milhares de anos, por isso a imensa preocupação por alimentos saudáveis e funcionais tem se tornado tão significativa nos dias atuais.

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento. Longevidade. Alimentação saudável. Qualidade de vida. Promoção de saúde.

ABSTRACT: *The life expectancy of the population has increased significantly over the years , therefore the longevity and look for foods that will somehow provide a healthy longevity and prevent the onset of diseases . The objective of this study was to prove this benefit of health-related food, the methodology was carried out through literature review It was shown through studies that the food has strong influences both beneficially and negatively , increasing and decreasing the risk of various cancers and other diseases , and it was proven that functional foods can help for this purpose. Historically , the use of certain foods in reducing the risk of disease is regarded for thousands of years , so immense concern for healthy and functional foods has become so significant today.*

KEYWORDS: *Aging, Longevity, Healthy nutrition, Quality of life, Health promotion.*

1. INTRODUÇÃO

Assim como a infância e adolescência, o envelhecimento é um processo em que ocorrem mudanças biopsicossociais, resultando em graus e momentos diversos, é um ato contínuo individual, universal e irreversível (CARDOSO, 2009).

Segundo Botelho (2007) envelhecimento é um processo inevitável, fisiológico, gradual e previsível próprio dos seres vivos, no qual é influenciado pela genética e modificado pelo ambiente.

Patrício *et al* (2008) relata que, nos dias atuais, é notável a mudança da queda da mortalidade e aumento da expectativa

de vida no século XX. Fato este decorrente das melhorias no saneamento básico, maior controle de doenças infecto parasitárias, imunizações e outros avanços.

O conhecimento e intervenções a esse fenômeno se faz importante diante do aumento e envelhecimento da população mundial (SILVA, 2007).

A percepção de que hábitos e estilo de vida saudáveis influenciam no envelhecimento, tem feito com que as pessoas adotem práticas mais saudáveis como exercício físico e melhor qualidade de ingestão de alimentos na dieta, afirma Tramontino *et al* (2009). Sendo assim, a nutrição desempenha um importante papel que influencia

uma gama de processos degenerativos que se relacionam com a idade (WENZEL, 2006).

Os cientistas afirmam que para se ter saúde e longevidade são necessários um conjunto de hábitos como dieta, exercícios físicos, um bom estado emocional, repouso, sol, ar puro, ingerir muita água, entre outros. O que mais se tem observado em relação à longevidade é a questão alimentar, pois uma alimentação errônea e excessiva acarreta obesidade e várias outras doenças, o que faz com que a pessoa viva menos (BOTELHO, 2007).

Nunca se observou tamanho interesse relacionado à juventude e longevidade como se teve nessa última década. Segundo Cardoso (2009) há vários estudos que mostram a importância dos alimentos e seus compostos no qual contribuem para a longevidade e previnem doenças associadas ao envelhecimento.

A busca pelo envelhecimento saudável, pela conscientização e promoção da saúde faz com que o idoso mantenha sua capacidade funcional e emocional por um longo período de tempo (BARBOSA, 2012).

A nutrição está intimamente ligada à longevidade e ao envelhecimento e a sua importância já foi descrita por vários autores que associam a alimentação saudável a uma vida mais sadia e uma alimentação incorreta a doenças crônicas não transmissíveis nos idosos como hipertensão, diabetes e obesidade (BARBOSA, 2012).

Com o envelhecimento o organismo apresenta uma capacidade reduzida de combater essas doenças e, com o decorrer do tempo, o que pode fazer a diferença neste contexto é a alimentação adequada e intervenção nutricional, podendo adiar o surgimento e/ou agravamento dessas doenças. Uma alimentação saudável pode ajudar no bom funcionamento dos órgãos, na defesa as agressões do meio ambiente, entre outros fatores (BARBOSA, 2012).

As doenças crônicas, incluindo as doenças cardiovasculares, diabetes melitus tipo 2, obesidade, osteoporose, síndrome metabólica e câncer, são causas de morte e morbidade em todo o mundo, acometendo adultos e crianças. As evidências clínicas e epidemiológicas mostram que o estilo de

vida e os hábitos alimentares são os principais fatores causais desta epidemia (CORDAIN *et al.*, 2005).

Com a mudança de hábitos e costumes, as pessoas tornaram-se mais consciente e procuram, nos dias atuais, uma vida mais saudável, aumentando assim o interesse e a procura de uma alimentação que além de conter valor nutritivo, traga benefícios às funções fisiológicas do organismo humano (OLIVEIRA, 2008).

Dentro deste contexto, o objetivo desse artigo foi abordar alguns alimentos e/ou dietas que interferem positivamente na saúde da população, proporcionando qualidade de vida e prevenção das doenças crônicas degenerativas, colaborando assim para a tão esperada longevidade.

2. METODOLOGIA

Este trabalho é um estudo descritivo do tipo revisão bibliográfica. As pesquisas foram realizadas em bancos de dados *online* como o Scielo, Pubmed e Bireme. As obras utilizadas para a revisão bibliográfica foram publicadas no período de 2002 a 2013. Os descritores utilizados foram: "longevidade", "idosos", "envelhecimento", "alimentação saudável", "qualidade de vida", "promoção de saúde".

3. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA LONGEVIDADE

"Deixe que a alimentação seja o seu remédio e o remédio a sua alimentação" (Hipócrates). Frases como estas ditas a centenas de anos comprovam a necessidade de uma boa alimentação e sua associação diretamente com a saúde (BRASIL, 2006).

Uma alimentação para ser considerada saudável é necessário que a mesma contenha porções de todos os grupos de alimentos, como proteínas, lipídeos, carboidratos, fibras, vitaminas e minerais, pois nenhum alimento consumido isoladamente fornecerá tudo o que o organismo necessita. Alimentação saudável é primordial para saúde humana, em todas as fases da vida

(BRASIL, 2006).

As substâncias ou compostos funcionais caracterizam-se por apresentar propriedades que são benéficas ao ser humano como, por exemplo, a ação de substâncias capazes de modular as respostas metabólicas do indivíduo, resultando em maior proteção e estímulo à saúde. Promovem o bem-estar dos indivíduos, prevenindo o aparecimento precoce de doenças degenerativas e permitindo o aumento da longevidade com qualidade de vida (PENHA *et al*, 2007).

De acordo com Amaral (2006) a alimentação é um fator essencial na qualidade de vida, por tal motivo ela deve ser composta por alimentos saudáveis, não apenas para promover a nutrição, mas para produzir efeitos benéficos ao organismo, sendo capaz até de prevenir doenças e promover saúde, características relativas aos chamados “alimentos funcionais”.

3.1. Alimentos Funcionais

Atualmente, observa-se um aumento de pessoas a procura de uma alimentação balanceada, que tragam benefícios ao organismo humano. Neste cenário, encontram-se os alimentos funcionais, tidos como alimentos que além de suas propriedades nutricionais, fornecem outros benefícios ao organismo (RONCONI, 2009).

A ingestão de frutas e hortaliças fornece compostos funcionais que beneficiam as funções orgânicas pelos níveis elevados de carboidratos, fibras e micronutrientes. A fibra alimentar tem por característica efeitos preventivos na prisão de ventre, obesidade, diabetes, câncer de cólon, úlceras e doenças coronarianas (CARVALHO, 2006).

Carvalho (2006) ainda concluiu que não basta o consumo do alimento isolado, é necessária uma dieta variada que forneça diferentes substâncias essenciais para a saúde.

Na atualidade observa-se a importância dos alimentos funcionais, pois os brasileiros estão enfrentando um aumento das doenças crônicas degenerativas por motivos como um estilo de vida desequilibrado, hábitos alimentares incorretos e

sedentarismo. O consumo regular desses alimentos pode conter o avanço dessas doenças e fazer com que as pessoas tenham conhecimento do quão importante é o papel da alimentação sobre a saúde delas (CARDOSO; OLIVEIRA, 2008).

3.2. Soja

A soja também é considerada um alimento funcional, de acordo com Penha *et al* (2007) pois fornece nutrientes ao organismo e benefícios para a saúde. A autora relata que a soja é rica em proteínas, contém isoflavonas e ácidos graxos poliinsaturados, que auxiliam na redução de riscos de doenças crônicas degenerativas. Também apresenta boa fonte de minerais como ferro, potássio, magnésio, zinco, cobre fósforo, manganês e vitaminas do complexo B, entre elas riboflavina, niacina e também vitamina C.

Além desses fatores citados, aconselha-se o consumo da soja, principalmente em mulheres em período de climatério (menopausa), pois ajuda a aliviar os sintomas da mesma (ESTEVES; MONTEIRO, 2011).

As isoflavonas podem exercer função de reposição hormonal, sendo uma de suas formas de ação, peculiarmente da genisteína, o bloqueio de fosforilações nos processos inflamatórios e na osteoporose (BARNES, 2002).

Jenkins *et al* (2003) estudaram o uso de isoflavonas por indivíduos com câncer de próstata, obtendo resultados positivos em termos de prevenção e de tratamento. Apuzzio (2003) detectou efeito positivo do uso de isoflavonas como forma de prevenção do câncer de mama em mulheres na fase de pré-menopausa. A ingestão de isoflavonas desde a infância produz maior efeito na redução dos riscos de câncer, embora a dieta com soja a partir da fase adulta também possa trazer benefícios (WU *et al*, 2002).

A longevidade em humanos, associada ao consumo de isoflavonas, foi estudada por Nagata *et al* (2002). A pesquisa durou 7 anos e envolveu 13.355 homens e 15.724 mulheres (japoneses). Mesmo ajustando fatores associados à dieta, o resultado mostrou que o consumo de soja pode

ter efeitos benéficos moderados perante a mortalidade total.

3.3. Linhaça

A linhaça também se classifica como alimento funcional, que além de promover nutrição, promove benefícios ao organismo (MARQUES, 2008).

Cada vez mais se estuda sobre a semente da linhaça, a qual possui estrutura química semelhante ao estrogênio (hormônio feminino), ainda contém substâncias consideradas como quimioprotetoras e apresenta influência na prevenção do câncer de mama.

Existem dois tipos de linhaça: a semente de linhaça dourada e a semente de linhaça marrom, as quais não se diferenciam significativamente na composição química, pois ambas são ricas em lignanas e fibras dietéticas e contêm mais de 50% de fenólicos (LIMA, 2008).

A linhaça dourada contém menor quantidade de fibra dietética total em comparação com a linhaça marrom, porém possui maiores teores de proteína (LIMA, 2008).

A linhaça dourada é cultivada em climas frios como o Canadá e o norte dos Estados Unidos, e seu sabor é mais suave do que a linhaça marrom que é cultivada em regiões de clima quente e úmido, como o Brasil, e apresentam a casca um pouco mais resistente. No cultivo da linhaça marrom são utilizados agrotóxicos, enquanto no cultivo da linhaça dourada não e, por isso, estas são consideradas orgânicas (MARQUES, 2008).

A linhaça é uma semente oleaginosa, rica em proteínas, lipídeos e fibras dietéticas (ALMEIDA, 2009). Possui três componentes que apresentam ações farmacológicas importantes como ácido α -linolênico, fibras solúveis e lignana, os quais vem sendo avaliados em pesquisas clínicas e estudos relacionados ao câncer de mama, próstata e colón, diabetes, lúpus, perda óssea, doenças hepáticas, renais e cardiovasculares, com resultados favoráveis quanto ao efeito benéficos da semente

(CARRARA *et al*, 2009).

O interesse pela semente de linhaça vem aumentando devido a efeitos fisiológicos favoráveis ao organismo humano, revelados em algumas pesquisas. Estudos têm apontado que a ingestão de 10g/dia de linhaça promove alterações hormonais, contribuindo com a redução do risco de câncer e diabete, dos níveis de colesterol total e LDL, assim como, favorecem a diminuição de agregação plaquetária, fortalecem unhas, dentes e ossos, além de tornar a pele mais saudável (OLIVEIRA *et al*, 2007).

3.4. Probióticos e prebióticos

A palavra probiótico significa “pela vida”, que consiste em um suplemento alimentar a base de microorganismos vivos. Quando consumido regularmente traz efeitos positivos para a saúde humana, pois podem melhorar os movimentos peristálticos do intestino, aumentando a absorção dos nutrientes, prevenindo ou controlando infecções intestinais (MATTA, 2009).

Os microorganismos probióticos alteram benéficamente a flora intestinal, inibem o crescimento de bactérias patogênicas, promovem digestão adequada, estimulam a função imunológica local e aumentam a resistência à infecção (MORAES, 2006).

Já o termo prebiótico é utilizado para se referir a componentes alimentares que não são digeridos pelo organismo humano, mas o afeta benéficamente, pois podem impedir a proliferação e multiplicação de patógenos, garantindo assim, benefícios a saúde, segundo Matta (2009).

São definidos como substâncias que, quando ingeridas, não são digeridas e absorvidas no intestino delgado, e, ao atingirem o cólon, estimulam seletivamente uma bactéria ou grupo de bactérias da microbiota (por exemplo, bifidobactérias), causando efeito benéfico à saúde do hospedeiro. E os simbióticos são definidos como produtos que contêm prebióticos e probióticos juntos, apresentando as propriedades funcionais de ambos, mantendo um equilíbrio da microbiota intestinal por completo (MORAES, 2006).

3.5. Alimentos Antioxidantes

Nos últimos 30 anos, aumentou o interesse pelos problemas relacionados ao estresse oxidativo e aos radicais livres (RL), que acarretam a injúria celular, acentuando algumas patologias. Dessa modo, pesquisas buscam alternativas para reduzir os efeitos prejudiciais do excesso de espécies reativas de oxigênio (EROs) e melhorar a capacidade antioxidante do organismo, como forma de tratamento e prevenção das enfermidades e suas complexidades (ZIMMERMANN; KIRSTEN, 2008).

Os principais nutrientes com papel antioxidante, capazes de evitar ou minimizar os efeitos cardiovasculares e complicações diabéticas é o ácido ascórbico (vitamina C), o β -caroteno, o α -tocoferol, o zinco, os flavonoides e o selênio, sendo que cada um possui seu mecanismo de ação e seus alimentos fontes. No entanto, uma alimentação adequada é o melhor recurso para uma vida com qualidade, tendo em vista que pesquisadores garantem que o suprimento das necessidades diárias de antioxidantes pode prevenir ou tratar doenças crônicas não transmissíveis (ZIMMERMANN; KIRSTEN, 2008; KENNEDY, 2006).

O ácido ascórbico é encontrado em frutas cítricas como laranja, acerola, melão e morango. É um antioxidante hidrossolúvel no qual reage não apenas com superóxido e radical hidroxila, mas também com radical tocoferoxil, resultando na regeneração de tocoferol (CHAO, 2002; KRAUSE; MAHAN, 2005).

Estudos sugerem que suplementação de zinco e vitaminas do complexo B ambos considerados como antioxidantes poderiam prevenir a aterosclerose. Porém, em estudos clínicos, através de tentativas, não houve benefícios nessas suplementações na avaliação de eventos cardiovasculares. As fontes dietéticas do zinco são leite, fígado, moluscos, arenque e farelo de trigo (KRAUSE; MAHAN, 2005).

O selênio é encontrado principalmente na castanha-do-Brasil, que é uma amêndoa oleaginosa que possui elevado valor energético. A concentração desse elemento na amêndoa varia de região para região onde a planta é cultivada (SOUZA;

MENEZES, 2004).

3.6. Culinária Japonesa

O principal fator para a longevidade dos japoneses é a dieta tradicional daquele país. O Japão é um dos países com maior taxa de longevos, seus centenários batem o *record* de 17.934 em uma população estimada em 120 milhões de pessoas. Segundo a OMS em 2020 o Japão será o país com mais idosos no mundo, com aproximadamente 31% da população (DEMETRIO, 2009).

Segundo Demetrio (2009) os japoneses prezam por uma alimentação elaborada, cheia de cores e texturas, gostam de sentir a pureza dos alimentos e, por isso, adotam métodos de cocção que visam uma maior preservação do sabor natural e nutrientes de cada ingrediente.

Os japoneses também adotam dois princípios: os alimentos devem estar absolutamente crus, principalmente os peixes, que devem estar frescos e os temperos servem apenas para realçar sabores dos alimentos e nunca transformá-los (DEMETRIO, 2012).

3.7. Dieta do mediterrâneo

É notável o aumento das doenças crônicas não transmissíveis, devido ao avanço da tecnologia e industrialização que proporciona ao homem uma vida sedentária e má alimentação, resultando no surgimento e/ou agravamento dessas doenças. Essa situação não é vista comumente no Mediterrâneo, possivelmente pela dieta saudável, exercícios físicos e hábitos saudáveis (REZENDE, 2006).

O estudo em relação à dieta do mediterrâneo comprova sua ligação com a saúde e longevidade. A dieta é complexa e rica, com variedades de cores e sabores, e está cada vez mais adquirindo adeptos a ela (REZENDE, 2006).

A dieta se baseia em alto consumo de frutas, hortaliças, leguminosas, azeite de oliva, vinho, cereais, oleaginosas, peixes, leite e derivados, e moderado consumo de

produtos de origem animal, produtos industrializados e doces, o que proporciona a esse povo os menores índices de doenças crônicas não transmissíveis e altas taxas de expectativa de vida (REZENDE, 2006).

A população mediterrânea utiliza-se do vinho tinto durante as refeições que possui altas quantidades de compostos fenólicos (antioxidantes), que tem a capacidade de aumentar o HDL - bom colesterol e evitar a formação de placas de gordura na parede interna dos vasos sanguíneos e, conseqüentemente, diminuir o risco de doenças cardiovasculares (SANTOS, 2004).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O aumento das doenças crônicas degenerativas tem sido atribuído a estilo de vida e alimentação e, com o envelhecimento, o organismo apresenta uma capacidade reduzida de combater essas doenças.

Por isso é importante conhecer a influência dos alimentos na promoção de saúde, com o objetivo de prevenir o surgimento e/ou agravamento das doenças e possibilitar uma melhor qualidade de vida à quantidade de anos vividos.

Além da alimentação saudável para a longevidade, é necessário um conjunto de hábitos de vida saudáveis como exercícios físicos regulares, um bom estado emocional, repouso, sol, ar puro, ingestão de água, entre outros.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, K. C. L. de; BOAVENTURA, G. T.; GUZMAN S., M. A. A linhaça (*Linum usitatissimum*) como fonte de ácido α -linolênico na formação da bainha de mielina. **Rev. Nutr.** [online] vol.22, n.5, pp. 747-754, Campinas, 2009.

AMARAL, V. M. G.; **A importância da soja como alimento funcional para qualidade de vida e saúde.** Engenharia Mecânica – Mestrado Profissional, Campinas, 2006.

APUZZIO, D.M. Isoflavones may help prevent premenopausal ER-positive breast cancer. **Physician Assistant**, v. 27, n. 1, p. 35-38, 2003.

BARBOSA, M. **A importância da alimentação saudável ao longo da vida refletindo na saúde do idoso.** Departamento de ciências da vida Pós-graduação lato sensu em nutrição clínica, universidade regional do noroeste do estado do Rio Grande do sul, 2012.

BARNES, S.; KIM, H.; XU, J. **Soy in the prevention and treatment of chronic diseases.** In: CONGRESSO BRASILEIRO DE SOJA, Embrapa, Londrina, 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a população brasileira:** Promovendo alimentação saudável. Brasília: 2006.

BOTELHO, M. Idade avançada- Características biológicas e multimorbidade, **Revista portuguesa de medicina geral e familiar**, volume 23, nº2, 2007.

CARDOSO, F. M. O. **Nutrição e longevidade.** Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, Porto, 2009.

CARRARA, C. L., ESTEVES A. P., GOMES, R. T., GUERRA, L. L.. Uso da semente de linhaça como nutraceútico para prevenção e tratamento da aterosclerose. **Revista Eletrônica de Farmácia.** v.4, 1- 9 Belo Horizonte, 2009.

CARVALHO, P. G. B. de; MACHADO, C. M. M; MORETTI, C. L. and FONSECA, M. E. de N. Hortaliças como alimentos funcionais. **Hortic. Bras** vol.24, n.4, pp. 397-404, Vitoria da Conquista, 2006.

CHAO, J. C. J. *et al.* Effects of β -carotene, vitamin C and E on antioxidant status in hyperlipidemic smokers. **Journal of Nutritional Biochemistry**, Republic of China v. 13, p. 427- 434, 2002.

CORDAIN, L.; EATON, S. B.; SEBASTIAN, A.; MANN, N.; LINDBERG, S.; WATKINS, B. A.; O'KEEFE, J. H. BRAND-MILLER, J. Origins and evolution of the Western diet: health implications for the 21st century. **Am. J. Clin. Nutr.**, v. 81, n. 2, p. 341-354, Printed in USA, 2005.

DEMETRIO, A. A. *et al.* Culinária japonesa: alimentação saudável. **IX Jornada de Ensino**, Pesquisa e Extensão da UFRPE, 2009. Disponível em: <<http://www.eventosufrpe.com.br/jepex2009/cd/resumos/R0625-3.pdf>>. Acesso em: 06/09/2013.

JENKINS, D. J. A. *et al.* Soy consumption and phytoestrogens: effect on serum prostate specific antigen when blood lipids and oxidized low-density lipoprotein are reduced in hyperlipidemic men. **Journal of Urology**, v. 169, n. 2, p. 507-511, Ontario, Canada 2003.

KENNEDY, E. T. Evidence for nutritional benefits in prolonging wellness. **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 83, n. 2, Boston, USA 2006.

KRAUSE, M. V.; MAHAN, L.K. **Alimentos, nutrição e dietoterapia.** 11. ed. São Paulo: Roca. 2005.

LIMA, T. L.. **Avaliação dos e feitos da ingestão de semente de linhaça (*Linum usitatissimum*) em ratos wistar fêmeas.** 2008. Tese (Monografia), Faculdade Assis Gurgacz, Cascavel, 2008.

MARQUES, A. C. **Propriedades funcionais da li-**

nhaça (*Linum usitatissimum* L.) em diferentes condições de preparo e de uso em alimentos. 2008. Dissertação- (Mestrado em Ciência e Tecnologia de Alimentos) - Centro de Ciências Rurais Programa de Pós-Graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos, Universidade Federal de Santa Maria, Rio Grande do Sul, 2008.

MATTA, C. M. B.; KUNIGK, C.J.; Probióticos e prebióticos. **Revista Funcionais Nutracêuticos**, 2009.
MORAES, F. P.; COLLA, L.M. Alimentos funcionais e nutracêuticos: definições, legislação e benefícios à saúde. **Revista Eletrônica de Farmácia**, v.3, n.2, p. 99-112, Passo Fundo, 2006.

MORAIS, M. B de; JACOB, C. M Abe. O papel dos probióticos e prebióticos na prática pediátrica. **J. Pediatr.** vol.82, n.5, Rio de Janeiro, 2006.

NAGATA, C.; TAKATSUKA, N.; SHIMIZU, H. Soy and fish oil intake and mortality in a Japanese community. **American Journal of Epidemiology**, v.156, n.9, p.824-831, Japan 2002.

OLIVEIRA, H. P. S., **O consumo de alimentos funcionais – atitudes e comportamentos.** 2008. Dissertação – (Mestrado em Ciências da Comunicação, especialização em Marketing e Comunicação Estratégica)- Universidade Fernando de Pessoa, Porto, 2008.

OLIVEIRA, T. M.; PIROZI, M. R.; BORGES, J. T. Elaboração de pão de sal utilizando farinha mista de trigo e linhaça. **Alimentos e Nutrição**, Araraquara, v. 18, n. 2, p.141-150, 2007.

PATRICIO, K. P.; RIBEIRO, H.; HOSHINO, K.; BOCHI, Silvia C. M.. O segredo da longevidade segundo as percepções dos próprios longevos. **Ciênc. saúde coletiva**, Botucatu, 2008.

PENHA, L. A. O.; *et al.* A soja como alimento: valor nutricional, benefícios para a saúde e cultivo orgânico.

B.CEPPA, Curitiba; 25; 91-102; 2007.

REZENDE, A. B. M. A. **Dieta Mediterrânea- Características e aspectos gastronômicos.** Curso de especialização em gastronomia e segurança alimentar, Universidade de Brasília, 2006.

RONCONI, A. P. S. **Alimentos funcionais em alimentação coletiva:** Um Estudo exploratório no extremo sul catarinense. Curso de nutrição universidade do extremo sul catarinense – Unesc, Criciúma, 2009.

SANTOS, J.I. **Vinhos o Essencial.** p. 81-83; Senac São Paulo, 2004.

SOUZA, F. S. *et al.* Probióticos, probióticos e simbióticos na prevenção e tratamento das doenças alérgicas. **Revista paulista de pediatria** vol.28, n.1, pp. 86-97, São Paulo, 2010.

SOUZA, M. L.; MENEZES, H. C. de. Processamentos de amêndoa e torta de castanha-do-Brasil e farinha de mandioca: parâmetros de qualidade. **Revista Ciência e tecnologia de alimentos**, Campinas, SP, v. 24, n. 1, 2004.

SILVA, J. F. M. **Hábitos alimentares e envelhecimento:** efeitos de uma restrição calórica na saúde e longevidade. Universidade do Porto, Faculdade de ciências da nutrição e alimentação, 2007.

TRAMONTINO VS, Nuñez JMC, Takahashi JMF, Santos-Daroz CB, Rizzatti-Barbosa CM. Nutrição para idosos. **Revista de Odontologia da Universidade Cidade de São Paulo**, set-dez; 21(3): 258-67, 2009.

WU, A. *et al.* Adolescent and adult soy intake and risk of breast cancer in Asian-Americans. **Carcinogenesis**, v. 23, n. 9, p. 1491-1496, Hawaii, 2002.

ZIMMERMANN, A. M. e KIRSTEN, V. Alimentos com função antioxidante em doenças crônicas: uma abordagem clínica. **Disc. Scientia. Série: Ciências da Saúde**, Santa Maria, v. 9, n. 1, p. 51-68, 2008.

Larissa Machado Guimarães é graduanda em Nutrição pela Faculdade Municipal Prof. Franco Montoro (FMPFM).

Daniela Soares de Oliveira, nutricionista pela Unimep (2000), Especialista em Nutrição Clínica pela Unimep (2001), Mestre em Hospitalidade pela Universidade Anhembi Morumbi (2012), Pós graduanda em Bioquímica, fisiologia, treinamento e nutrição desportiva pela Unicamp (2014). Coordenadora e docente do curso de Nutrição da Faculdade Municipal Prof. Franco Montoro (FMPFM).