



REVISTA CIENTÍFICA ACERTTE
ISSN 2763-8928

ALIMENTOS FUNCIONAIS E NUTRACÊUTICOS COMO ALTERNATIVA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA OBESIDADE

FUNCTIONAL FOODS AND NUTRACEUTICALS AS AN ALTERNATIVE IN THE PREVENTION AND TREATMENT OF OBESITY

ALIMENTOS FUNCIONALES Y NUTRACÉUTICOS COMO ALTERNATIVA EN LA PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

Jamila Jane Tavares Tobias¹

e53223

<https://doi.org/10.63026/acercte.v5i3.223>

PUBLICADO: 03/2025

RESUMO

A obesidade é uma condição metabólica e inflamatória crônica, definida pelo excesso de tecido adiposo corporal a níveis que comprometem a saúde do indivíduo, atualmente, ela figura como um dos principais desafios de Saúde Pública, Neste estudo foi realizada uma revisão de literatura para investigar os efeitos dos alimentos funcionais e nutracêuticos como coadjuvantes no tratamento da obesidade. A pesquisa baseou-se em artigos científicos disponíveis nas plataformas PubMed, Scielo e Google Scholar, utilizando palavras-chave como obesidade, alimentos funcionais, nutracêuticos e tratamento da obesidade. A globalização impactou profundamente a estrutura socioeconômica da sociedade, interferindo em seus hábitos alimentares e consequentemente, em sua qualidade de vida, como resultado, surgiu um padrão alimentar desequilibrado, frequentemente aliado à falta de atividade física. Com os avanços na engenharia alimentar, emergem novas alternativas naturais e atrativas voltadas para compreender a relação entre nutrição e saúde, especialmente no nível molecular dos compostos bioativos existentes nos alimentos. Nesse contexto, ganham destaque a fitoterapia e a dietoterapia, ambas fundamentadas no uso de plantas e seus derivados. Contudo, é comum que ocorram equívocos nas definições dessas práticas. Análises realizadas neste estudo corroboraram a ideia de que o uso desses produtos pode contribuir para a melhoria da saúde. Foi possível observar resultados positivos no emprego dos alimentos funcionais e nutracêuticos no tratamento da obesidade, destacando-se melhorias no perfil lipídico e em marcadores inflamatórios.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentos funcionais. Obesidade. Nutracêuticos. Tratamento.

ABSTRACT

Obesity is a chronic metabolic and inflammatory condition, defined by the excess of body adipose tissue at levels that compromise the health of the individual, currently, it is one of the main challenges of Public Health, In this study, a literature review was carried out to investigate the effects of functional foods and nutraceuticals as adjuvants in the treatment of obesity. The research was based on scientific articles on PubMed, Scielo, and Google Scholar platforms, using keywords such as obesity, functional foods, nutraceuticals, and obesity treatment. Globalization has deeply impacted the socioeconomic structure of society, interfering with their eating habits and consequently, their quality of life, as a result, an unbalanced eating pattern has emerged, often combined with a lack of physical activity. With advances in food engineering, new natural and attractive alternatives have emerged to understand the relationship between nutrition and health, especially at the molecular level of bioactive compounds in food. In this context, phytotherapy and diet therapy stand out, both based on the use of plants and their derivatives. However, it is common for mistakes to occur in the definitions of these practices. Analyses carried out in this study corroborated the idea that the use of these products can contribute to the improvement of health. It was possible to observe positive results in the use of

¹ Nutricionista com pós-graduação em Nutrição Clínica e Funcional, Nutrição Esportiva, além de ser pós-graduanda em Prescrição de Fitoterápicos e Suplementação Clínica e Esportiva.



REVISTA CIENTÍFICA ACERTTE ISSN 2763-8928

ALIMENTOS FUNCIONAIS E NUTRACÊUTICOS COMO ALTERNATIVA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA OBESIDADE
Jamila Jane Tavares Tobias

functional foods and nutraceuticals in the treatment of obesity, highlighting improvements in the lipid profile and inflammatory markers.

KEYWORDS: *Functional foods. Obesity. Nutraceuticals. Treatment.*

RESUMEN

La obesidad es una condición metabólica e inflamatoria crónica, definida por el exceso de tejido adiposo corporal a niveles que comprometen la salud del individuo, actualmente, es uno de los principales retos de la Salud Pública, en este estudio se realizó una revisión bibliográfica para investigar los efectos de los alimentos funcionales y nutraceuticos como coadyuvantes en el tratamiento de la obesidad. La investigación se basó en artículos científicos disponibles en las plataformas PubMed, Scielo y Google Scholar, utilizando palabras clave como obesidad, alimentos funcionales, nutraceuticos y tratamiento de la obesidad. La globalización ha impactado profundamente en la estructura socioeconómica de la sociedad, infiriendo en sus hábitos alimenticios y, en consecuencia, en su calidad de vida, como resultado, ha surgido un patrón de alimentación desequilibrado, a menudo combinado con la falta de actividad física. Con los avances en ingeniería de alimentos, han surgido nuevas alternativas naturales y atractivas destinadas a entender la relación entre nutrición y salud, especialmente a nivel molecular de los compuestos bioactivos en los alimentos. En este contexto destacan la fitoterapia y la dietoterapia, ambas basadas en el aprovechamiento de las plantas y sus derivados. Sin embargo, es común que ocurran errores en las definiciones de estas prácticas. Los análisis realizados en este estudio corroboraron la idea de que el uso de estos productos puede contribuir a la mejora de la salud. Se pudieron observar resultados positivos en el uso de alimentos funcionales y nutraceuticos en el tratamiento de la obesidad, destacando mejoras en el perfil lipídico y marcadores inflamatorios.

PALABRAS CLAVE: *Alimentos funcionales. Obesidad. Nutraceuticos. Tratamiento.*

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, pesquisadores de diversas partes do mundo têm mostrado crescente interesse na relevância da alimentação como um instrumento fundamental para a manutenção da saúde e a prevenção de doenças. Com o aumento da expectativa de vida, a escolha de alimentos que, além de fornecerem os nutrientes essenciais, contenham compostos capazes de oferecer benefícios adicionais ao organismo tem sido cada vez mais valorizada.

A Nutrição Funcional tem ganhado destaque como uma abordagem inovadora e eficaz, tanto no gerenciamento do peso quanto na valorização da estética corporal. Diferente da nutrição tradicional, que foca na contagem de calorias e macronutrientes, a Nutrição Funcional considera a individualidade bioquímica de cada pessoa, priorizando a interação dos alimentos e nutrientes com o organismo para favorecer o equilíbrio metabólico e promover a saúde (BARROS; ROCHA, 2021).

No contexto do emagrecimento, a nutrição baseada em alimentos funcionais e nutraceuticos adota uma abordagem mais personalizada, considerando o ritmo natural do corpo. Isso implica que a perda de peso seja um processo gradual e sustentável, com foco na saúde a longo prazo, evitando o efeito sanfona associado a dietas restritivas (SILVA; PEREIRA, 2022). Embora os alimentos funcionais já estejam presentes no mercado há cerca de quatro décadas, ainda não há consenso sobre sua definição. A diversidade de opiniões é ainda maior quando se considera a percepção dos consumidores sobre esses produtos (COSTA, 2019). A Agência Nacional de Vigilância Sanitária



REVISTA CIENTÍFICA ACERTTE ISSN 2763-8928

ALIMENTOS FUNCIONAIS E NUTRACÊUTICOS COMO ALTERNATIVA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA OBESIDADE
Jamila Jane Tavares Tobias

(ANVISA), através da Resolução nº 19, de 30 de abril de 1999, definiu quais nutrientes e compostos não nutricionais podem apresentar alegações de propriedades funcionais ou de saúde, incluindo ácidos graxos, carotenoides, fibras alimentares, flavonoides, probióticos e prebióticos.

O aumento de doenças crônicas não transmissíveis, como a obesidade, motivou a escolha deste tema, com ênfase no uso de alimentos funcionais e nutracêuticos. Essa abordagem, com seu foco na individualidade bioquímica e na promoção de resultados mais eficazes e seguros, surge como uma alternativa valiosa às dietas restritivas convencionais. Diante desse panorama, este estudo tem como objetivo realizar uma revisão bibliográfica para apresentar os principais tipos de alimentos funcionais e nutracêuticos, destacando seus benefícios na prevenção e no tratamento da obesidade, além de compreender como o uso desses alimentos auxilia na prevenção e no tratamento da obesidade, identificando os principais compostos bioativos presentes nos alimentos funcionais que contribuem para esse processo.

2 METODOLOGIA

Este estudo se trata de uma revisão bibliográfica sobre o tema, empregando os termos alimentos funcionais, nutracêuticos, obesidade e tratamento que atuam como coadjuvantes no tratamento e prevenção da obesidade. Para os critérios de inclusão, decidiu-se analisar materiais publicados entre os anos de 2014 e 2024 em português e inglês, mas optou-se principalmente por artigos dos últimos 10 anos.

Para a busca de artigos, foram empregadas as seguintes bases de dados online: Scientific Electronic Library. Literatura Eletrônica (SCIELO), Biblioteca Nacional de Medicina (PUBMED), Literatura Eletrônica (LIBRAS), Centro Latino-Americano e Caribenho de Pesquisa em Ciências da Saúde (LILACS) e Google Scholar.

Também foram examinados os manuais do Ministério da Saúde e Organização Mundial da Saúde. Livros científicos. No entanto, no caso das legislações relacionadas à temática, não foram estabelecidos limites de datas, uma vez que algumas delas são antigas, não passaram por atualizações, mas continuam em vigor.

3 DESENVOLVIMENTO

Com os avanços da engenharia alimentar novas alternativas surgem para ajudar a compreender a relação entre nutrição e saúde, principalmente no que se refere aos compostos bioativos presentes nos alimentos. Nesse sentido destacam-se a fitoterapia e a dietoterapia, em ambas as plantas e seus derivados são os elementos de destaque. Na área da dietoterapia, os alimentos funcionais e os nutracêuticos são o foco.

A Nutrição Funcional adota uma abordagem focada no paciente e prioriza a identificação e o tratamento das causas fundamentais das doenças, em vez de simplesmente controlar seus sintomas. Esse modelo baseia-se na individualidade bioquímica, considerando que cada indivíduo possui



REVISTA CIENTÍFICA ACERTTE ISSN 2763-8928

ALIMENTOS FUNCIONAIS E NUTRACÊUTICOS COMO ALTERNATIVA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA OBESIDADE
Jamila Jane Tavares Tobias

necessidades nutricionais únicas determinadas por fatores genéticos, ambientais e relacionados ao estilo de vida (BARROS; ROCHA, 2021).

Ao contrário das dietas tradicionais, que reduzem calorias de maneira generalizada, a Nutrição Funcional segue uma abordagem holística, unindo o conhecimento sobre as interações dos alimentos e nutrientes com o organismo em nível celular, visando promover o equilíbrio e a saúde (COSTA; LOPES, 2022).

Alimentos funcionais são caracterizados como substâncias ou componentes presentes nos alimentos que oferecem benefícios à saúde, incluindo a prevenção e o auxílio no tratamento de doenças. Esses alimentos, além de desempenharem suas funções nutricionais habituais, também promovem efeitos metabólicos e fisiológicos no organismo quando incorporados à dieta.

Um alimento funcional pode ser definido como um produto elaborado para conter uma quantidade elevada de compostos bioativos, capaz de proporcionar benefícios específicos à saúde. Para alcançar esse teor elevado, é essencial utilizar diversas estratégias tecnológicas que garantam tanto a estabilidade e retenção dos compostos na matriz alimentar quanto a qualidade sensorial do alimento. Além disso, essas técnicas devem melhorar a biodisponibilidade dos compostos bioativos, potencializando seus efeitos benéficos para a saúde. Exemplos dessas abordagens incluem a adição de probióticos, prebióticos, diferentes micronutrientes, entre outros (VILLAMIL et al., 2020).

Esses produtos não apenas contribuem para o bem-estar, mas também podem influenciar na redução de gastos com saúde. Essa tendência tem despertado crescente interesse, tanto de departamentos de pesquisa e desenvolvimento de grandes empresas multinacionais quanto dos consumidores, que procuram opções alimentícias com benefícios para a saúde (SACHDEVA; BHARADVAJA, 2020).

3.1 Alimentos Funcionais x Nutracêuticos

Os compostos funcionais e os nutracêuticos muitas vezes são tratados como sinônimos, mas existem diferenças importantes. Os alimentos funcionais representam uma abordagem inovadora no conceito de alimentação, introduzida pelo Japão na década de 1980. Esse avanço foi impulsionado por um programa governamental que visava criar opções alimentares mais saudáveis, atendendo às necessidades de uma população envelhecida e com alta expectativa de vida. (SONIA; VIRGÍNIA, 2021).

Uma das definições mais comuns de nutracêuticos é a combinação dos conceitos de "nutrientes" e "farmacêuticos", que se referem a alimentos ou seus componentes utilizados com finalidades terapêuticas (MACHADO et al., 2019).

Os nutracêuticos incluem tanto substâncias reconhecidas como nutrientes, como vitaminas, minerais, fibras, ácidos graxos poliinsaturados, proteínas e antioxidantes, quanto compostos não nutrientes, como prebióticos, probióticos, enzimas e fitoquímicos, sendo todos associados a efeitos positivos para o organismo (BRITO, 2021).



REVISTA CIENTÍFICA ACERTTE
ISSN 2763-8928

ALIMENTOS FUNCIONAIS E NUTRACÊUTICOS COMO ALTERNATIVA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA OBESIDADE
 Jamila Jane Tavares Tobias

Os nutraceuticos consistem em componentes de um alimento que proporcionam benefícios à saúde, englobando nutrientes isolados, suplementos dietéticos e produtos à base de ervas. (SANTOS et al., 2016).

Os alimentos funcionais e os nutraceuticos possuem compostos bioativos que pode, ser definidos como nutrientes e não nutrientes que apresentam efeitos fisiológicos e ou metabólicos específicos. Tais substâncias desempenham suas funções bloqueando a atividade de toxinas virais ou antimicrobianas, atuando como antioxidantes, estimulando a ativação de enzimas, inibindo a absorção de colesterol, diminuindo a agregação de plaquetas ou eliminando bactérias prejudiciais no trato gastrointestinal.

No quadro abaixo podemos identificar alguns dos compostos mais comuns usados no tratamento da obesidade.

Quadro 1 - Compostos funcionais presentes nos alimentos

Substâncias	Atividade biológica	Fontes	Autores
Antocianinas	Ajudam a reduzir os marcadores inflamatórios o estresse oxidativo.	Uvas vermelhas, mirtilos, amopras, cerejas, repolho roxo	(CHAVES, 2015)
Betacaroteno	Efeito antioxidante. Diminui o risco de doenças cardiovasculares	Frutas e vegetais de cor laranja	(ROCHA, et al.,2021)
Catequinas	Ajudam a reduzir o peso e a gordura corporal, auxiliando no tratamento e prevenção da obesidade.	Chás, cacau, chocolate, guaraná em pó.	(CAVALCANTE et al., 2020)
Curcumina	Atua no tecido adiposo branco, reduzindo macrófagos inflamatórios	Cúrcuma, curry.	(FERGUSON, et al, 2016)
Fibras Alimentares	Efeitos positivos na microbiota intestinal, controle da obesidade e redução da absorção de lipídeos.	Cereais integrais, leguminosas, frutas e oleaginosas.	(SOLIMAN, 2019)
Flavonóis	Melhora a função vascular, reduz o estresse oxidativo, efeito hipotensor.	Maçã, cebola, frutas cítricas, frutas vermelhas, brócolis.	(ROCHA, et al.,2021)
Flavonóides	Efeitos anti-inflamatórios. Prevenção de doenças crônicas.	Vegetais, frutas, legumes e grãos.	(CHAVES, 2015)
Ômega 3 (EPA e DHA)	Efeitos anti-inflamatórios. Atua na redução do triglicérido,	Óleo de peixe, óleo de linhaça, nozes.	(BRASIL, 2018)
Quercetina	Ativa funções de enzimas antioxidantes, efeito vasodilatador	Verfuras, legumes, frutas e chás.	(BONDONNO; et al, 2015)

Fonte: Autoria própria

- Inibidores da absorção de carboidratos

O *Phaseolus vulgaris*, amplamente conhecido como extrato de feijão branco, é uma planta cuja principal ação é inibir a enzima alfa-amilase, impedindo a degradação de carboidratos



REVISTA CIENTÍFICA ACERTTE ISSN 2763-8928

ALIMENTOS FUNCIONAIS E NUTRACÊUTICOS COMO ALTERNATIVA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA OBESIDADE
Jamila Jane Tavares Tobias

complexos e açúcares simples. Esse mecanismo contribui para a redução das calorias provenientes dos alimentos, dificultando sua absorção pelo organismo e favorecendo um melhor controle dos níveis glicêmicos (OLIVEIRA; CORDEIRO, 2017).

- Inibidores da absorção de lipídio

Um dos suplementos mais populares para auxiliar na redução da gordura corporal é o cromo. Trata-se de um mineral que atua no metabolismo de carboidratos e lipídios, potencializando os efeitos da insulina e aumentando a captação celular por meio de seu receptor na membrana. Esse processo favorece as vias anabólicas e melhora a sensibilidade à insulina. Como resultado, o cromo contribui para a sensação de saciedade e diminui o desejo por doces, facilitando assim a perda de peso, conforme destacado por Falcão et al. (2022).

Segundo Verbinem e Oliveira (2018), este composto atua como um inibidor da enzima extra mitocondrial citrato-liase, responsável pela clivagem do acetil-CoA em oxaloacetato. Quando essa enzima é bloqueada, a síntese lipídica não ocorre.

- Prebióticos e probióticos

Um mercado em expansão nos últimos anos é o de produção de probióticos, que consistem em microrganismos vivos presentes em alimentos ou suplementos. Esses probióticos têm a capacidade de gerar substâncias antimicrobianas contra patógenos intestinais, contribuindo para a restauração da saúde e o equilíbrio da microbiota. (FIGUEIREDO; et al, 2020).

A Nutrição Funcional destaca o papel dos probióticos e prebióticos na restauração do equilíbrio da microbiota intestinal, contribuindo não somente para a perda de peso, mas também para a otimização da saúde metabólica (SILVA; PEREIRA, 2021).

Os probióticos são substâncias empregadas para promover o desenvolvimento de microrganismos, contribuindo para a obtenção de efeitos positivos tanto para os seres humanos quanto para os animais. Por outro lado, os prebióticos diferem dos probióticos, pois correspondem a componentes alimentares não digeríveis que favorecem o crescimento de bactérias benéficas já existentes no intestino (FLOR, 2017).

Estudos recentes têm apontado uma relação entre a microbiota intestinal e o estado inflamatório observado na obesidade. Evidências sugerem que mudanças na composição e na diversidade dessa microbiota em pessoas obesas podem exercer um papel significativo no surgimento de desordens metabólicas. (RODRIGUES, A. 2019).

- Antioxidantes

Os antioxidantes, encontrados em alimentos como frutas vermelhas, desempenham um papel crucial na proteção das células contra o estresse oxidativo, um dos principais responsáveis pelo envelhecimento da pele. Pesquisas indicam que a ingestão regular desses compostos auxilia na



REVISTA CIENTÍFICA ACERTTE ISSN 2763-8928

ALIMENTOS FUNCIONAIS E NUTRACÊUTICOS COMO ALTERNATIVA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA OBESIDADE
Jamila Jane Tavares Tobias

neutralização dos radicais livres, prevenindo danos celulares e atenuando sinais visíveis do envelhecimento. (MENDES; ALMEIDA, 2023).

Os alimentos mais ricos em compostos fenólicos geralmente são as frutas, especialmente aquelas com cores vibrantes, como vermelho e amarelo. Essas cores intensas estão associadas à presença de ácido hidroxibenzóico e ácido hidroxicinâmico, que variam conforme os diferentes compostos fenólicos.

- Termogênicos

No cenário atual, em que a obesidade se consolidou como uma preocupação global, o uso de suplementos termogênicos, produtos que atuam elevando a temperatura corporal e acelerando o ritmo cardíaco tem sido frequente. Por esse motivo, são frequentemente utilizados por atletas, fisiculturistas e praticantes de exercícios físicos intensos, que os enxergam como aliados para obter mais energia antes dos treinos, otimizar o desempenho e favorecer a queima de gordura (REBELO; BARBOSA; OLIVEIRA, 2022).

Os termogênicos são substâncias utilizadas para elevar o gasto energético, favorecendo assim um maior consumo de calorias durante o processo de digestão dos produtos ingeridos, o que contribui também para a redução do apetite (FERRAZ et al., 2015). Compostos como cafeína, chás, capsaicina e efedrina apresentam diferenças em relação à eficiência na queima calórica e à redução da gordura corporal (MURARO et al., 2016).

Muitas pessoas recorrem ao uso de termogênicos para auxiliar na queima de calorias com o objetivo de perder peso, no entanto, vale destacar que esses produtos não substituem uma dieta equilibrada e um programa de exercícios adequado. Além disso, o uso descontrolado dessas substâncias por pessoas sedentárias pode liberar triglicerídeos na circulação sistêmica sem que ocorra o gasto calórico necessário, o que pode resultar em acúmulo nos vasos sanguíneos (OLIVEIRA et al., 2023).

O principal mecanismo de ação dos termogênicos consiste em gerar calor por meio da energia liberada em reações químicas, controladas pelo Sistema Nervoso Central (SNC), promovendo a liberação de hormônios. Entretanto, o uso descontrolado dessas substâncias pode gerar riscos à saúde, como o aumento da frequência cardíaca e a elevação do risco cardiovascular (PRÉCOMA et al., 2019).

De acordo com Muraro e Saldanha (2016), estudos indicam que o uso de termogênicos, como cafeína, gengibre, chás e capsaicina, apresenta diferenças significativas no aumento da queima calórica e na redução da gordura corporal.

CONSIDERAÇÕES

Sabe-se que uma das principais causas associadas à obesidade, além de fatores como o comportamento sedentário, predisposições genéticas e condições socioeconômicas, é o aumento no consumo de alimentos ultraprocessados e com alta densidade calórica. Esse quadro é agravado



REVISTA CIENTÍFICA ACERTTE ISSN 2763-8928

ALIMENTOS FUNCIONAIS E NUTRACÊUTICOS COMO ALTERNATIVA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA OBESIDADE
Jamila Jane Tavares Tobias

pelas condições ambientais, já que esses produtos estão amplamente disponíveis em grande variedade e quantidade, estimulando hábitos alimentares inadequados e favorecendo o ganho de peso. Paralelamente, verifica-se uma redução no consumo de alimentos in natura, fibras e vegetais, intensificando ainda mais o problema.

A obesidade, é uma doença de origem multifatorial, e requer um tratamento que inclua cuidados multidisciplinares adequados. Dentro desse contexto, estudos científicos apontam que os alimentos funcionais e os nutracêuticos oferecem benefícios significativos à saúde e têm se consolidado como aliados no manejo de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão, diabetes e obesidade, que é o foco principal deste estudo.

As análises realizadas neste estudo corroboraram a ideia de que o uso desses produtos pode contribuir para a melhoria da saúde. Foi possível observar resultados positivos no emprego de nutracêuticos no tratamento da obesidade, destacando-se melhorias no perfil lipídico e em marcadores inflamatórios.

No entanto, observa-se a necessidade de um maior número de estudos para comprovar os componentes bioativos presentes nos alimentos funcionais e nutracêuticos visando extrair o máximo dos benefícios proporcionados por esses compostos. Essa abordagem, combinada a uma mudança no estilo de vida, pode contribuir significativamente para a prevenção e redução dos índices de obesidade, bem como para o alívio potencial de doenças associadas.

REFERÊNCIAS

- BARROS, L.; ROCHA, S. **Custos e acessibilidade da nutrição funcional**. *Journal of Economic and Public Health*, v. 29, n. 1, p. 50-65, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34605888/>. Acesso em: 19 fev. 2025.
- BONDONNO, N.P.; et al. **The Efficacy of Quercetin in Cardiovascular Health**. *Current Nutrition Reports*. Australia. Vol 4. Num 4. 2015. p. 290 – 303. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1187/941>. Acesso em: 02 mar. 2025.
- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Alimentos com alegações de propriedades funcionais e ou de Saúde**. Portal ANVISA. 2018. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/alimentos/alegacoes>. Acesso em: 27 fev. 2025.
- BRITO, A. L. V. (2021). **Definição e conceitos para alimentos funcionais, nutracêuticos e substâncias bioativas**. 34 f. Monografia (Graduação em Nutrição) – Escola de Nutrição, Universidade Federal de Ouro Preto. Ouro Preto, 2021. Disponível em: <https://www.monografias.ufop.br/handle/35400000/3856>. Acesso em: 22 fev. 2025.
- CAVALCANTE, E. V. S. (2020). **The green tea catechins's benefits in the type 2 Diabetes Mellitus: an integrative revision**. *Research, Society and Development*, 9(8), e532985870. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i8.5870>. Acesso em: 02 mar. 2025.
- CHAVES, D. F. S. **Compostos bioativos dos alimentos**. São Paulo. Valéria Paschoal Editora Ltda. 2015. 340p. Disponível em:



REVISTA CIENTÍFICA ACERTTE ISSN 2763-8928

ALIMENTOS FUNCIONAIS E NUTRACÊUTICOS COMO ALTERNATIVA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA OBESIDADE
Jamila Jane Tavares Tobias

https://www.interdisciplinaremsaude.com.br/Volume_31/Trabalho_16_2023.pdf. Acesso em 28 fev. 2025.

COSTA, M. M. **Sucos funcionais: percepções, compreensão e comportamento do consumidor.** 2019. p. 319. Dissertação (Mestrado Profissional em Comportamento do Consumidor). Escola Superior de Propaganda e Marketing, São Paulo, 2019. Disponível em: https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/ESPM_a705c4309b9c481f4f1efd1440ac73f1. Acesso em 28 fev. 2025.

COSTA, J.; LOPES, M. **Nutrição funcional e regulação hormonal: Impactos na estética e saúde.** Revista de Nutrição e Metabolismo, v. 21, n. 3, p. 200-215, 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10830447/>. Acesso em: 14 fev. 2025.

FALCÃO, J. G., Marinho, L. C., & Zanandrea, I. (2022). **Uso medicinal de plantas no povoado muquila, arari, maranhão—um estudo etnobotânico.** Ethnoscintia-Brazilian Journal of Ethnobiology and Ethnoecology, 7(1), 67-87. Disponível em: <https://periodicos.ufpa.br/index.php/ethnoscintia/article/view/11258>. Acesso em: 28 fev. 2025.

FERGUSON, B. S.; et al. **Curcumin inhibits 3T3- L1 preadipocyte proliferation by mechanisms involving post-transcriptional p27 regulation.** Biochemistry and biophysics reports, v. 5, p. 16-21, 2016. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S240558081500134X>. Acesso em 02 mar. 2025.

FERRAZ, B.S.; et al. **Consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de ginástica: um artigo de revisão.** Journal of Amazon Health Science. Vol.1, Num. 2. 2015. p. 24-43. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/861>. Acesso em: 01 mar. 2025.

FIGUEIREDO, M.C; et al. **Efectos de los probióticos acerca de la microbiota intestinal y el metabolismo en los ancianos.** Research, Society and Development.9 (4), 1-16. (2020). Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/340239225_Efeitos_dos_probioticos_sobre_a_microbiota_intestinal_e_metabolismo_de_idosos. Acesso em 28 fev. 2025.

FLOR, R.A. **Disbiose e Obesidade: uma revisão de literatura, João Pessoa, 2017.** Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/11171>. Acesso em: 02 mar. 2025.

MACHADO, G.; FURINI PUTON, B.; DALLAZEM BERTOL, C. NUTRACÊUTICOS: ASPECTOS LEGAIS E CIENTÍFICOS. **Revista Eletrônica de Farmácia**, Goiânia, v. 16, n. E, 2019. DOI: 10.5216/ref.v16i0.47950. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/REF/article/view/47950>. Acesso em: 28 fev. 2025.

MENDES, L.; ALMEIDA, S. **A conexão entre saúde intestinal e estética corporal.** Journal of Gut Health and Nutrition, v. 22, n. 4, p. 245-260, 2023. Disponível em: <https://bjihns.emnuvens.com.br/bjihns/article/view/1632>. Acesso em: 22 fev. 2025.

MURARO, C.R.; Saldanha, R.P. **Uma revisão de literatura sobre o uso de termogênicos e seus efeitos no organismo.** Revista Perspectiva: Ciência e Saúde. Vol. 1. Num. 1, 2016. Disponível em: <http://repositorio.unis.edu.br/bitstream/prefix/886/1/ARTIGO%20TERMOGENICO%20-%20FINAL%20CD%20PDF.pdf>. Acesso em: 22 fev. 2025.

OLIVEIRA, C.I; CORDEIRO, H.M.B.P. **Os Fitoterápicos Como Coadjuvantes no Tratamento da Obesidade.** Cadernos UniFoA v.14, n.1 (ESP), (2017). Disponível em: [http://marcellalage.com.br/hont/artigos/fitoterapia/1240-4673-1-pb\(1\).pdf](http://marcellalage.com.br/hont/artigos/fitoterapia/1240-4673-1-pb(1).pdf). Acesso em: 23 fev. 2025.



REVISTA CIENTÍFICA ACERTTE ISSN 2763-8928

ALIMENTOS FUNCIONAIS E NUTRACÊUTICOS COMO ALTERNATIVA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA OBESIDADE
Jamila Jane Tavares Tobias

OLIVEIRA, E. D. et al. **Automedicação de fitoterápicos para emagrecer: orientação farmacêutica drogaria.** Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v. 9, n. 1, 2023. Disponível em: <<https://revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/1420>>. Acesso em: 05 FEV. 2025.

PRÉCOMA D. B., et al. **Atualização da Diretriz de Prevenção Cardiovascular da Sociedade Brasileira de Cardiologia – SBC.** 2019. DOI <https://doi.org/10.5935/abc.20190204>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abc/a/SMSYpcnccSgRnFCtfkKYTc/?lang=pt#>. Acesso em 02 mar. 2025.

REBELO, I. C.; BARBOSA, S. M.; OLIVEIRA, C. M. S. **Riscos associados à automedicação de fitoterápicos no processo de emagrecimento.** Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 8, n. 11, p. 2647-2655, 2022. Disponível em: <<https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/7854/3089>>. Acesso em: 21 fev. 2025.

ROCHA, B.R. **Influência dos alimentos funcionais na incidência das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).** Intercontinental Journal on Physical Education ISSN2675-0333, Rio de Janeiro, v.3, n.1, p. 2021. Disponível em: <https://app.periodikos.com.br/journal/ijpe/article/60274ea60e8825b8147e523a>. Acesso em: 25 fev.2025.

RODRIGUES, A. **Microbiota intestinal e sua possível relação com a obesidade.** ABESO 2011;53(5):5-7. Disponível em: <https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2019/12/53.pdf>. Acesso em: 24 fev. 2025.

SACHDEVA, V.; BHARADVAJA*, A. R. AND N. **Current Prospects of Nutraceuticals: A Review** Current Pharmaceutical Biotechnology, 2020. doi: 10.2174/1389201021666200130113441. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32000642/>. Acesso em: 24 fev. 2025.

SILVA, A.; PEREIRA, C. **Desafios na aceitação da nutrição funcional por pacientes.** Revista de Dietética e Nutrição, v. 27, n. 3, p. 140-155, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/i/2023.v36/>. Acesso em: 18 fev. 2025.

SILVA, A.; PEREIRA, C. **Estratégias nutricionais para otimização da composição corporal.** Journal of Functional Nutrition, v. 19, n. 2, p. 134-150, 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Luis-Pereira-Da-Silva-2/publication/259390643_Better_nutritional_support_-_better_body_composition_An_analysis_in_low_birth_weight_infants_Melhor_suporte_nutricional_-_melhor_composicao_corporal_Uma_analise_em_recem-nascidos_de_baixo_peso/links/0c96052bea1351ddb3000000/Better-nutritional-support-better-body-composition-An-analysis-in-low-birth-weight-infants-Melhor-suporte-nutricional-melhor-composicao-corporal-Uma-analise-em-recem-nascidos-de-baixo-peso.pdf. Acesso em: 20 fev. 2025.

SANTOS, P.M.R.J; et al. **Importância de uma Regulamentação Específica com as Definições e Classificações dos Produtos Comercializados Como Suplementos Alimentares, Alimentos Funcionais e Nutraceuticos.** Rev. Dir. San. São Paulo v.19 n.3, p.54-67, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.11606/issn.2316-9044.v19i3p54-67>. Acesso em: 02 mar. 2025.

SOLIMAN, G.A. **Dietary fiber, atherosclerosis, and cardiovascular disease.** v. 11, n. 5, p. 1155, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31126110/>. Acesso em: 02 mar. 2025.

SONIA C.; Virgínia M. M. **Tecnologia de Alimentos: Alimentos funcionais** - Embrapa Agroindústria de Alimentos. Dez. 2021. Disponível em: <https://www.embrapa.br/agencia-de-informacao-tecnologica/tematicas/tecnologia-de-alimentos/qualidade/nutricional/alimentos-funcionais>. Acesso em: 27 fev. 2025.



REVISTA CIENTÍFICA ACERTTE ISSN 2763-8928

ALIMENTOS FUNCIONAIS E NUTRACÊUTICOS COMO ALTERNATIVA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA OBESIDADE
Jamila Jane Tavares Tobias

VERBINEM, A; OLIVEIRA, V.B. **A Utilização da Garcinia Cambogia como Coadjuvante no Tratamento da Obesidade.** Visão Acadêmica, Curitiba, V.19 n.3, Jul-Set/2018ISSN15188361.<https://revistas.ufpr.br/academica/article/download/59541/37417>. Acesso em: 22 fev. 2025.

VILLAMIL, R. A. et al. **Desarrollo de productos lácteos funcionales y sus implicaciones en la salud: Una revisión de literatura.** Revista chilena de nutrición, v. 47, n. 6, p. 1018–1028, 1 dez. 2020. Disponível em: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000601018. Acesso em: 27 fev. 2025.