

Alimentos Lácteos Funcionais*

Kennya Beatriz Siqueira

Por definição, alimentos funcionais são aqueles que oferecem benefícios à saúde, além de suas funções nutricionais básicas. Nos últimos anos, este tipo de alimento tem aparecido em todas as pesquisas de tendências de consumo no mundo, pois a preocupação dos consumidores com saúde e bem-estar aumentou muito. Estudos da Kerry Group (empresa líder do setor de ingredientes para alimentos no mundo) mostram que, atualmente, 65% dos consumidores mundiais buscam benefícios funcionais com seus alimentos e bebidas. E os cinco principais ingredientes percebidos para oferecer esse tipo de benefícios são ômega-3, chá verde, mel, café e probióticos.

De acordo com relatório da consultoria Grand View Research, o mercado global de alimentos funcionais foi estimado em USD 161,49 bilhões em 2018. No Brasil, pesquisa da Fiesp realizada em 2018, aponta que oito em cada dez brasileiros se esforçam para ter uma alimentação saudável e 71% dos entrevistados buscam produtos que tragam benefícios à saúde.

Neste âmbito, os lácteos levam vantagens, alguns por já serem naturalmente alimentos funcionais e outros devido à facilidade de manipulação para se tornarem funcionais. Por isso, em 2018, os lácteos lideraram as vendas no mercado de alimentos funcionais no mundo (Figura 1).

* Publicado em Anuário do Leite

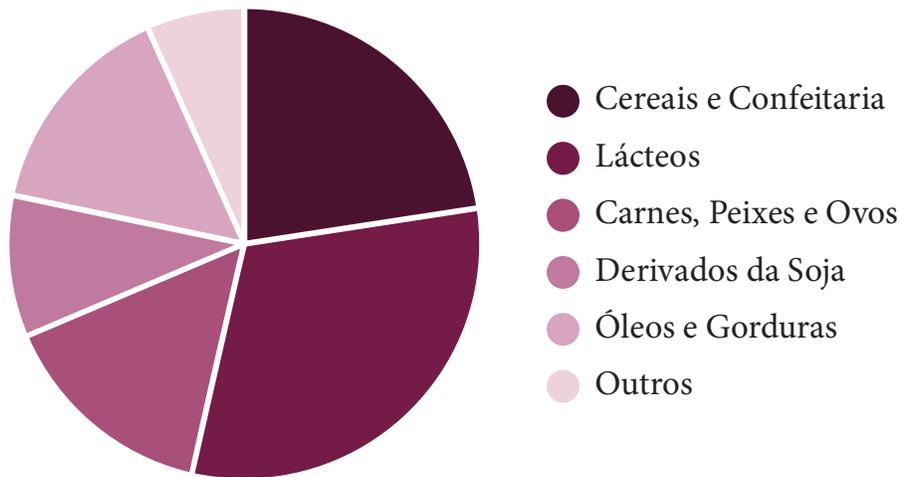


Figura 1. Participação dos principais grupos de produtos no mercado mundial de alimentos funcionais, 2018 (%).

Fonte: Grand View Research.

A saúde do coração foi o segmento dominante no mercado de alimentos funcionais, mas os benefícios à saúde intestinal têm sido atualmente mais demandados pelos consumidores. Houve um aumento de interesse por alimentos funcionais que promovam a saúde intestinal, já que os estudos têm mostrado que um intestino saudável é a base para o bom funcionamento de todo o organismo. Só em 2018, as vendas de bebidas fermentadas cresceram 20% no mundo. Neste sentido, o kefir passou a ser mais consumido e os iogurtes, que são ótimos veículos de inclusão de probióticos na dieta, estão em alta.

No entanto, para este ano, os iogurtes terão de disputar esse mercado com vários outros produtos. Em 2020, será possível encontrar probióticos em uma gama muito maior de alimentos, que variam desde queijos e iogurtes até batata frita. Começam a surgir também mais produtos simbióticos, que misturam probiótico e prebiótico no mesmo alimento.

Ainda dentro da preocupação com a saúde intestinal, estão surgindo no mercado, alimentos focados em proporcionar maior conforto digestivo. Neste âmbito, despontam os alimentos com baixo FODMAP (Fermentable Oligossacarídeos, Dissacarídeos, Monossacarídeos And Poliols). FODMAPS são certas fibras e açúcares que causam desconforto

digestivo em algumas pessoas, como por exemplo, a lactose. Os lácteos que têm baixo teor de FODMAP e podem chamar a atenção dos consumidores são: leite sem lactose, iogurte sem lactose, manteiga e queijos curados como cheddar, parmesão, brie e camembert. Nesta categoria, entram também os leites alternativos ou leites vegetais.

Com o envelhecimento da população mundial e brasileira, além dos alimentos funcionais com ação intestinal, os consumidores têm buscado também os alimentos nootrópicos, ou seja, aqueles que têm efeito sobre o desempenho cognitivo, através da memória, concentração, motivação ou atenção. Foi neste contexto que surgiu o interesse pelo canabidiol (CBD). Diferente do THC (Tetra-hidrocanabinol), que é o principal componente psicoativo da maconha, o CBD não produz euforia, dependência, nem intoxicação e ainda tem potencial para aliviar a dor, estimular a memória e controlar a ansiedade. Mas, por enquanto, os chefs de cozinha têm usado mais este ingrediente do que as indústrias. Mesmo assim, já é possível encontrar sorvete e outros lácteos com CBD.

Também no quesito alimentos funcionais, despontam as chamadas “gorduras boas”. Assim como ocorreu com o ovo, a manteiga já foi uma das principais vilãs quando o tema colesterol começou a ser debatido, mas na última década voltou a ser valorizada e reconhecida como alimento recomendado para consumo regular. Com isso, surge agora como um produto com novas versões funcionais e propriedades consideradas vantajosas para a saúde. Rica em ácidos graxos considerados essenciais ao organismo humano, a manteiga está voltando aos lares brasileiros como uma proposta de excelente fonte de gorduras boas para a dieta e também fonte de proteínas e vitaminas. Além disso, o produto que era apenas comercializado nas versões com e sem sal, atualmente já pode ser encontrado em diversas outras composições no varejo: temperado, aromatizado, orgânico, sem lactose, com baixo teor de sódio, entre outros. Outro derivado do leite que também está aproveitando essa onda das “gorduras boas” é o *ghee*. Produto típico da culinária indiana, o *ghee* é um tipo de manteiga clarificada, muito semelhante à manteiga de garrafa brasileira,

que é considerado uma gordura mais saudável do que a manteiga e que tem baixo teor de FODMAPs.

Por fim, no quesito alimentos funcionais é interessante falar de cor. Em 2020, a cor que remete aos alimentos funcionais é o roxo. Sinônimo de saudável, o roxo é a cor natural de alguns dos considerados superalimentos como mirtilo, amora e couve roxa. Com isso, já é possível encontrar muitos lácteos roxos no mercado, como, por exemplo, sorvete, iogurtes e até queijos.

Portanto, é possível observar que no mercado de alimentos funcionais, os lácteos se destacam. Alguns já são naturalmente reconhecidos pelos consumidores como produtos funcionais. Outros, com pouco esforço da engenharia de alimentos, podem se tornar lácteos funcionais. Mas, no fim, todos eles são produtos de maior valor agregado e que atendem a uma das principais tendências no consumo: alimentos que forneçam benefícios à saúde.