

Millenium, 2(28)

pt

SUPERALIMENTOS: O PODER DA NATUREZA NO SEU PRATO

SUPERFOODS: THE POWER OF NATURE ON YOUR PLATE

SUPERALIMENTOS: EL PODER DE LA NATURALEZA EN TU PLATO

Rosa Palmeri¹  <https://orcid.org/0000-0002-7660-5781>

¹ University of Catania, Catania, Italy

Rosa Palmeri - rosa.palmeri@unict.it



Autor Correspondente:

Rosa Palmeri

Piazza Università, 2,
95124 - Catania - Itália
daniela.spina@unict.it

RECEBIDO: 15 de abril de 2025

ACEITE: 22 de abril de 2025

PUBLICADO: 04 de setembro de 2025

EDITORIAL

SUPERALIMENTOS: O PODER DA NATUREZA NO SEU PRATO

O termo “superalimento” é frequentemente utilizado na literatura científica para descrever alimentos que são simultaneamente visualmente apelativos e ricos em energia (Jagdale et al., 2021). A Agenda 2030 da ONU para o Desenvolvimento Sustentável destaca a importância da utilização de culturas regionais como uma estratégia chave para melhorar a nutrição e a sustentabilidade, particularmente em regiões subnutridas. Nos últimos anos, os superalimentos - também designados por alimentos funcionais - têm ganho cada vez mais atenção (Gupta & Mishra, 2020). Estes são alimentos tradicionais ricos em nutrientes essenciais, como proteínas, fibras e vitaminas, ou compostos bioativos que oferecem benefícios notáveis para a saúde e podem ajudar a reduzir o risco de doenças crónicas (Daugherty, 2011; Tacer-Caba, 2019).

De acordo com os dados recolhidos em agosto de 2018, uma pesquisa pelo termo “superfoods” produziu 191 resultados, incluindo artigos de investigação, capítulos de livros e artigos de revisão. Em comparação, o termo “superfruits” produziu 85 resultados na base de dados ScienceDirect (Gupta & Mishra, 2020). No entanto, para o período entre 2019 e 2025, o número de resultados aumentou significativamente para 1.163.

Da mesma forma, o termo “functional foods” produziu 210.226 resultados na base de dados Wiley e 382.852 resultados na ScienceDirect para o período de 1998-2017. Dados mais recentes, de 2019 a 2025, indicam um novo aumento, com 460 415 resultados registados na ScienceDirect. Estes resultados sugerem uma divergência notável na adoção académica e no enquadramento concetual do termo “superalimento” em comparação com “alimento funcional” (Gupta & Mishra, 2020).

Os superalimentos, especialmente os superfrutos, são frequentemente frutos exóticos que permanecem relativamente desconhecidos à escala global. Estes alimentos são amplamente reconhecidos pelos seus inúmeros benefícios para a saúde, incluindo potentes propriedades antioxidantes e um rico conteúdo de compostos bioativos, tais como antocianinas, flavonóides e fenólicos. Para além disso, podem contribuir para a prevenção e gestão de doenças como as cardiovasculares e a diabetes mellitus. Os seus potenciais efeitos na saúde são normalmente avaliados utilizando biomarcadores específicos, incluindo a tensão arterial, o índice de massa corporal, o perímetro da cintura, os níveis de glucose em jejum e as concentrações de triacilgliceróis no plasma (Gupta & Mishra, 2020).

Os superalimentos podem ser classificados em pelo menos três grupos principais:

1. Superfrutos - Frutos que são particularmente ricos em nutrientes essenciais.
2. Supergrãos - Uma categoria de superalimentos que consiste em grãos e cereais específicos com elevado valor nutricional.
3. Superalimentos genéricos - Alimentos que não se enquadram nas duas primeiras categorias, mas que apresentam propriedades nutricionais excepcionais.

Interesse científico e potenciais benefícios para a saúde

O crescente interesse pelos superalimentos deve-se à sua composição nutricional superior à dos alimentos convencionais. Devido aos seus perfis bioativos únicos, estes alimentos podem desempenhar um papel crucial na resolução de deficiências dietéticas. Os superalimentos são reconhecidos pelo seu potencial para:

- Fornecer nutrientes essenciais que muitas vezes são escassos nas dietas padrão.
- Influenciar positivamente as funções fisiológicas, promovendo assim a saúde geral e prevenindo desequilíbrios metabólicos.
- Reduzir o risco de certas doenças, graças às suas elevadas concentrações de compostos bioativos.

Superalimentos notáveis e as suas propriedades bioativas

Os superalimentos englobam uma gama diversificada de produtos naturais e à base de plantas, incluindo:

- Frutos silvestres e drupas, como mirtilos, romãs, bagas de goji e bagas de açaí (frutos roxo-escuros de uma espécie de palmeira da América do Sul), conhecidos pela sua potente atividade antioxidante.
- Raízes ricas em nutrientes, como a beterraba e a maca (uma raiz peruana que se desenvolve em grandes altitudes e que é transformada em pó com propriedades adaptogénicas, que ajudam a resistir ao stress e a combater a fadiga crónica).
- Raízes culinárias com potencial bioativo, como o gengibre e a curcuma, amplamente reconhecidos pelos seus efeitos anti-inflamatórios e antioxidantes.
- Os produtos derivados das abelhas, incluindo não só o mel (sendo o mel de Manuka particularmente apreciado pelas suas propriedades antibacterianas) mas também a geleia real, que apresenta uma atividade antimicrobiana.
- O cacau, uma fonte excecionalmente rica em flavonóides com benefícios cardiovasculares e neuroprotectores.
- Os extractos de algas e de plantas ricos em nutrientes, como a spirulina, a moringa e as variedades especializadas de chá verde, como o Matcha, o Gyokuro e o Sencha, abundantes em catequinas com propriedades antioxidantes.
- Sementes com elevada densidade nutricional, particularmente sementes de chia e sementes de cânhamo, que fornecem ácidos gordos essenciais e proteínas.
- Grãos ricos em proteínas, como a aveia e a quinoa, que também contêm minerais essenciais.

DOI: <https://doi.org/10.29352/mill0228.41413>

- Vegetais de folha verde, incluindo a couve e os espinafres, conhecidos pelo seu rico conteúdo em vitaminas, minerais e fitonutrientes

Os benefícios nutricionais dos superalimentos

As propriedades nutricionais excepcionais dos superalimentos, caracterizadas por elevadas concentrações de micronutrientes, vitaminas, minerais e antioxidantes, oferecem benefícios fisiológicos significativos. Ao contrário dos macronutrientes, que estão amplamente disponíveis em várias fontes alimentares, os micronutrientes devem ser obtidos através de uma dieta equilibrada e diversificada para apoiar as funções metabólicas ideais (Fernández-Ríos, 2022).

Entre estes, os antioxidantes desempenham um papel crucial na neutralização do excesso de radicais livres, atenuando assim o stress oxidativo. Uma superabundância de radicais livres pode acelerar o envelhecimento celular e contribuir para danos nos tecidos. O consumo de alimentos ricos em antioxidantes, como os mirtilos e outros frutos silvestres, pode ajudar a reduzir o risco de doenças relacionadas com o stress oxidativo, que vão desde o envelhecimento prematuro da pele e a queda de cabelo até doenças mais graves como a osteoporose (Bouayed & Bohn 2010; Diplock, 1998).

Evolução do conceito de superalimento

Esta classificação permanece dinâmica e sujeita a modificações à medida que a investigação científica continua a identificar novos ingredientes com propriedades nutricionais e funcionais notáveis. Alguns destes superalimentos emergentes, embora atualmente subutilizados ou comercialmente obscuros, podem ganhar reconhecimento pelos seus potenciais benefícios para a saúde num futuro próximo (Jagdale et al., 2021).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bouayed, J., & Bohn, T. (2010). Exogenous antioxidants—Double-edged swords in cellular redox state: Health beneficial effects at physiologic doses versus deleterious effects at high doses. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, 3(4), 228–237. <https://doi.org/10.4161/oxim.3.4.12858>
- Daugherty, B. (2011). Superfoods: The healthiest foods on the planet [Review of the book *Superfoods: The healthiest foods on the planet*, by R. T. Reinhard]. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 43(3), 192–193. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2010.10.003>
- Diplock, A. T., Charleux, J. L., Crozier-Willi, G., et al. (1998). Functional food science and defence against reactive oxygen species. *British Journal of Nutrition*, 80(S1), S77–S112. <https://doi.org/10.1079/BJN19980106>
- Fernández-Ríos, A., Laso, J., Hoehn, D., Amo-Setién, F. J., Abajas-Bustillo, R., Ortego, C., Fullana-i-Palmer, P., Bala, A., Batlle-Bayer, L., Balcells, M., Puig, R., Aldaco, R., & Margallo, M. (2022). A critical review of superfoods from a holistic nutritional and environmental approach. *Journal of Cleaner Production*, 379(Part 1), 134491. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2022.134491>
- Gupta, E., & Mishra, P. (2020). Functional food with some health benefits, so-called superfood: A review. *Current Nutrition & Food Science*, 17(2), 144–166. <https://doi.org/10.2174/1573401316666200408163325>
- Jagdale, Y. D., Mahale, S. V., Zohra, B., Nayik, G. A., Dar, A. H., Khan, K. A., Abdi, G., & Karabagias, I. K. (2021). Nutritional profile and potential health benefits of super foods: A review. *Sustainability*, 13(16), 9240. <https://doi.org/10.3390/su13169240>
- Tacer-Caba, Z. (2019). The concept of superfoods in diet. In C. M. Galanakis (Ed.), *The role of alternative and innovative food ingredients and products in consumer wellness* (pp. 73–101). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-816453-6.00004-5>