

_Perceção e hábitos de consumo relativamente a alimentos funcionais

Perception and consumption habits regarding functional foods

Mafalda Alexandra Silva^{1,2}, Tânia Gonçalves Albuquerque^{1,2,3}, M Beatriz PP Oliveira², Rita C Alves², Helena Soares Costa^{1,2}

helena.costa@insa.min-saude.pt

(1) Unidade de Investigação e Desenvolvimento. Departamento de Alimentação e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, Lisboa, Portugal

(2) REQUIMTE-LAQV/Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto, Porto, Portugal

(3) Instituto Universitário Egas Moniz, Lisboa, Portugal

_Resumo

Nos dias de hoje, os consumidores questionam cada vez mais a relação entre saúde, alimentação e bem-estar. A procura de alimentos com efeitos benéficos para a saúde é um dos grandes impulsos para o desenvolvimento de alimentos funcionais, que contêm ingredientes com esse efeito. Este trabalho apresenta os resultados de um inquérito que avaliou a perceção do consumidor e os seus hábitos de consumo relativamente a alimentos funcionais. Foram inquiridos 233 indivíduos, com idades compreendidas entre os 18 e os 77 anos. Dos inquiridos, 87% afirmam saber que existem alimentos com efeitos mais significativos na saúde e bem-estar, apesar de só 58% dizerem saber o que são alimentos funcionais. A maioria da população inquirida (97%) considera necessário melhorar o nível de informação relativa a este tipo de alimentos, apontando as campanhas de informação, criação de símbolos para a rápida identificação do produto/benefício, educação nas escolas e melhoria da informação dos rótulos das embalagens, como algumas das medidas necessárias.

_Abstract

Currently, consumers are increasingly interested in the relationship between health, food and well-being. The demand for food with beneficial effects on health is one of the great impulses for the development of functional foods that contain ingredients with this effect. This work presents the results of a survey that aimed to assess the consumer's perception and consumption habits regarding functional foods. A total of 233 individuals, aged between 18 and 77 years, were surveyed. Of the respondents, 87% know that there are foods with more significant effects on health and well-being, although only 58% know what functional foods are. The majority of the surveyed population (97%) agrees that it is necessary to improve the level of information on this type of food, pointing out information campaigns, creation of symbols for fast identification of the product/benefit, education in schools and improvement of information on packaging labels, as some of the necessary measures.

_Introdução

A atualidade é pautada por um considerável crescimento do interesse em questões relacionadas com a saúde e bem-estar e a sua relação com a alimentação. Hoje em dia, os consumidores já não estão só interessados em alimentos com excelentes propriedades sensoriais, tornando-se os efeitos benéficos para a saúde um aspeto de extrema importância. Estes factos promovem a necessidade do desenvolvimento de alimentos funcionais, com ingredientes que possam de alguma forma melhorar a saúde de quem os consome (1).

A definição de alimento funcional ainda não é universal. No entanto, a mais consensual é a proposta pela *European Commission Concerted Action on Functional Food Science in Europe* (FUFOSE) que estabelece que se trata de “um alimento que afeta, de forma benéfica, uma ou mais funções específicas no organismo, para além dos efeitos nutricionais adequados, de maneira a ser relevante para a melhoria do estado de saúde e bem-estar e/ou redução do risco de doença. É consumido como parte de um padrão alimentar adequado e não é um comprimido, cápsula ou qualquer forma de suplemento alimentar.” (2).

Estes alimentos contêm ingredientes funcionais que podem contribuir para melhorar a saúde e bem-estar dos indivíduos, e reduzir o risco ou retardar a progressão de certo tipo de doenças, como por exemplo, doenças cardiovasculares, cancro, osteoporose e obesidade. Esses ingredientes apresentam atividades biológicas e podem ser probióticos, prebióticos, vitaminas, minerais, ácidos gordos, fitoquímicos, fibra, entre outros (3).



_Objetivo

O principal objetivo deste trabalho foi avaliar a perceção do consumidor e os seus hábitos de consumo relativamente aos alimentos funcionais.

_Material e métodos

Foi desenvolvido e aplicado um questionário *online*, ao longo de 2019, e disponibilizado através de *email* e redes sociais. Foram critérios de exclusão ter menos de 18 anos, não residir em Portugal e não entender a Língua Portuguesa. O questionário era composto por 2 partes: i) dados gerais e sociodemográficos e ii) alimentos funcionais. Depois de submetida a resposta ao questionário, os inquiridos tiveram acesso a uma breve explicação sobre o tema. O questionário foi respondido por 233 indivíduos com idades compreendidas entre os 18 e os 77 anos.

_Resultados e discussão

Dos 233 inquiridos, 73% pertenciam ao género feminino e 27% ao género masculino (**gráfico 1a**). Sessenta e oito por cento (68%) dos inquiridos tinham formação superior, e desses, 21% tinham formação na área da saúde.

Oitenta e sete por cento (87%) da população inquirida referiu saber que existem alimentos com atributos adicionais e efeitos positivos na saúde e bem-estar (**gráfico 1b**), no entanto, só 58% diz saber o que são alimentos funcionais (**gráfico 1c**). Dos 87%, 80% refere já ter consumido este tipo de alimentos (**gráfico 1d**), e 31% refere uma frequência de consumo de 1-3 vezes por semana (**gráfico 1e**).

A maioria dos inquiridos (85%) consome estes alimentos devido aos seus benefícios para a saúde (**gráfico 2a**) e 67% confessam que preferem estes alimentos em detrimento dos outros (**gráfico 1f**). No que diz respeito à eficácia destes alimentos, 46% acreditam que são razoavelmente eficazes, 44% acham que são eficazes e apenas 1% acredita não serem nada eficazes (**gráfico 1g**).

Relativamente aos fatores que influenciam a escolha dos inquiridos aquando da sua compra, 87% dizem ser o benefício para a saúde, 27% o preço, 10% por sugestão de amigos/familiars, 7% a marca, 3% a embalagem e 2% a publicidade (**gráfico 2b**).

Em relação às categorias de alimentos onde podem ser incluídos os alimentos funcionais, foram os iogurtes (69%), os cereais (62%) e os leites (38%) as mais reconhecidas pelos inquiridos (**gráfico 2d**).

Dos inquiridos que não consomem este tipo de alimentos (n=40), 35% dizem ser por não ter interesse, 28% por não os encontrarem à venda, 23% devido ao seu preço e apenas 8% por não acreditarem na sua eficácia (**gráfico 2c**).

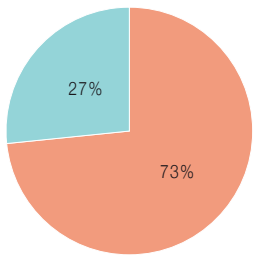
Cinquenta e cinco por cento (55%) do total de inquiridos afirma saber o que são ingredientes funcionais (**gráfico 1h**). No entanto, 8% e 2% consideram, respetivamente, a gordura e o açúcar ingredientes funcionais (**gráfico 2e**).

A maioria dos inquiridos (97%) considera essencial melhorar o nível de informação relativamente a este tipo de alimentos (**gráfico 1i**), identificando campanhas de informação (71%), criação de símbolos para a rápida identificação do produto/benefício (70%), educação nas escolas (68%), melhoria da informação dos rótulos das embalagens (63%) e maior publicidade (34%) como possíveis métodos de atuação (**gráfico 2f**).



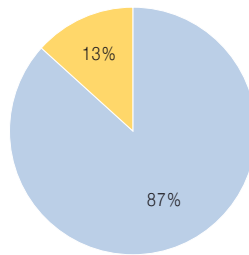
Gráfico 1 (A-I): ↓ Percentagem de respostas dos inquiridos a algumas das questões abrangidas no questionário.

A Classificação dos inquiridos quanto ao género (n=233)



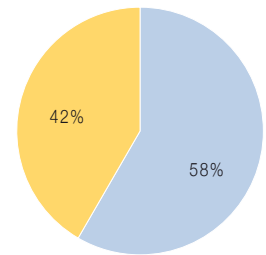
Feminino Masculino

B Tem conhecimento que existem alimentos que apresentam atributos adicionais com efeitos positivos na saúde e bem-estar? (n=233)



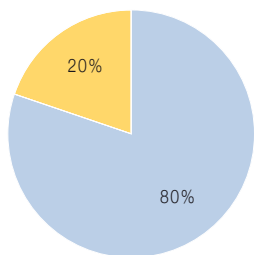
Sim Não

C Sabe o que são alimentos funcionais? (n=233)



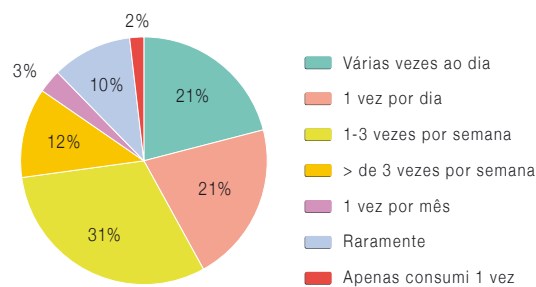
Sim Não

D Já alguma vez consumiu este tipo de alimentos? (n=202)



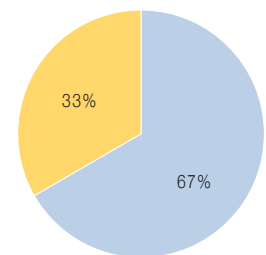
Sim Não

E Qual a frequência com que consome? (n=162)



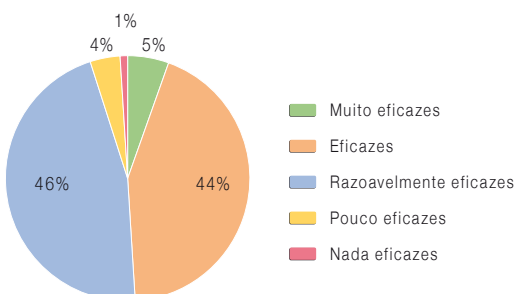
Várias vezes ao dia
1 vez por dia
1-3 vezes por semana
> de 3 vezes por semana
1 vez por mês
Raramente
Apenas consumi 1 vez

F Quando adquire os seus produtos alimentares, prefere este tipo de alimentos em detrimento dos outros? (n=162)



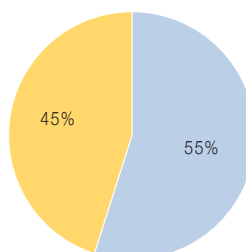
Sim Não

G Na sua opinião, qual o seu nível de eficácia? (n=202)



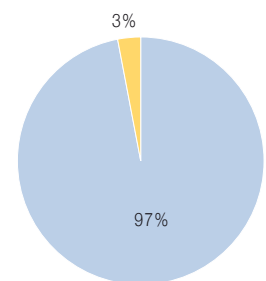
Muito eficazes
Eficazes
Razoavelmente eficazes
Pouco eficazes
Nada eficazes

H Sabe o que são ingredientes funcionais? (n=233)



Sim Não

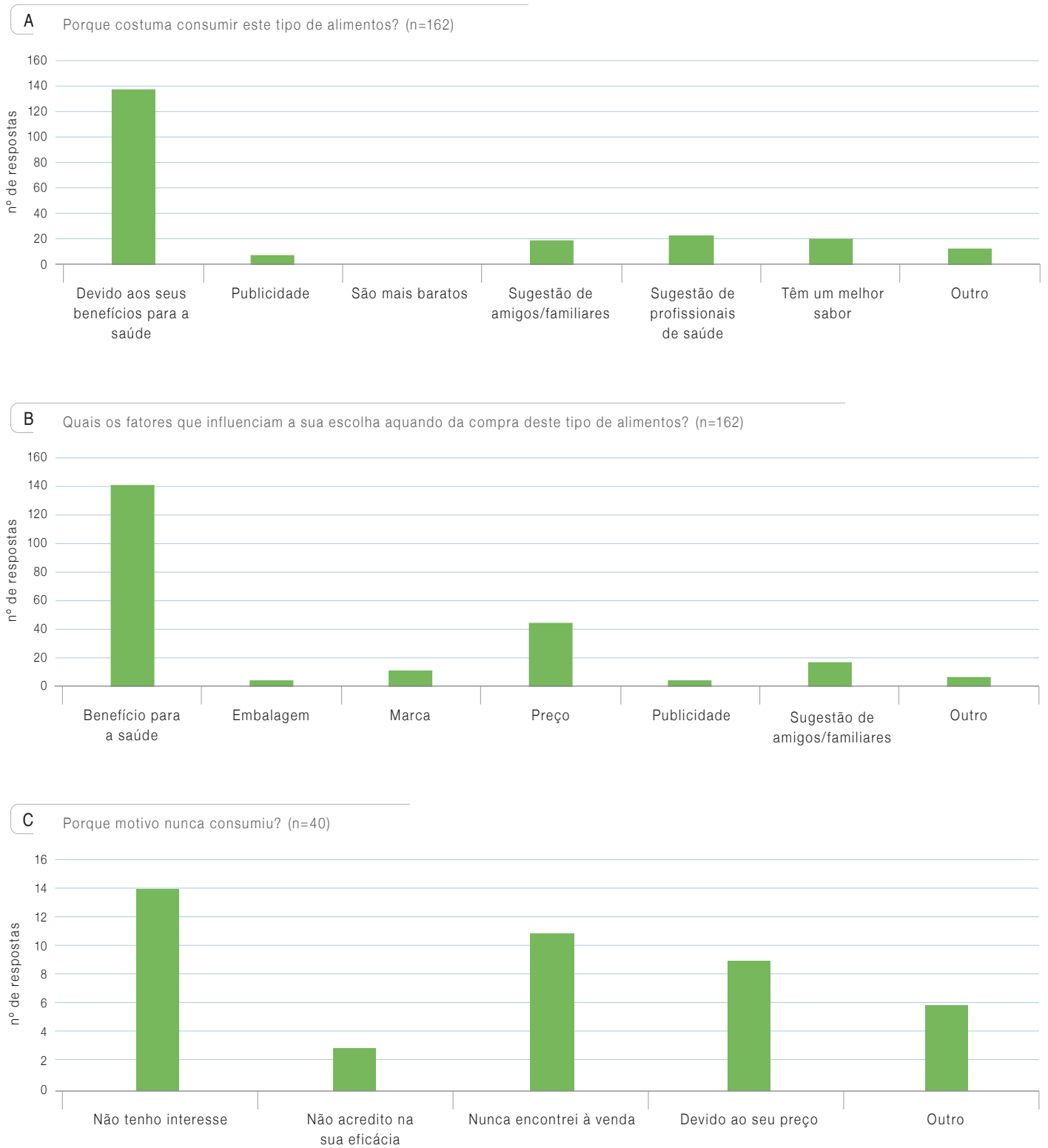
I Considera necessário melhorar o nível de informação relativamente a este tipo de alimentos? (n=233)



Sim Não

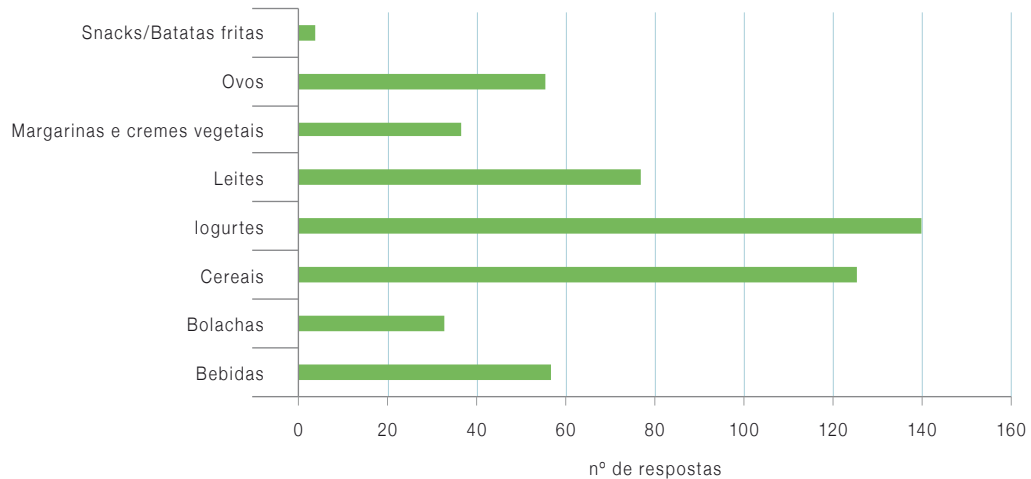


Gráfico 2 (A-F): Número de respostas dos inquiridos a algumas das questões abrangidas no questionário.

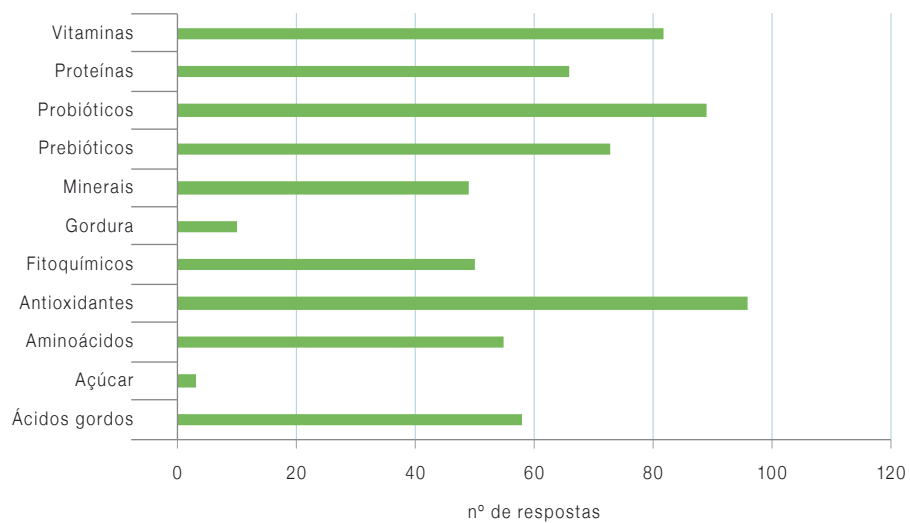




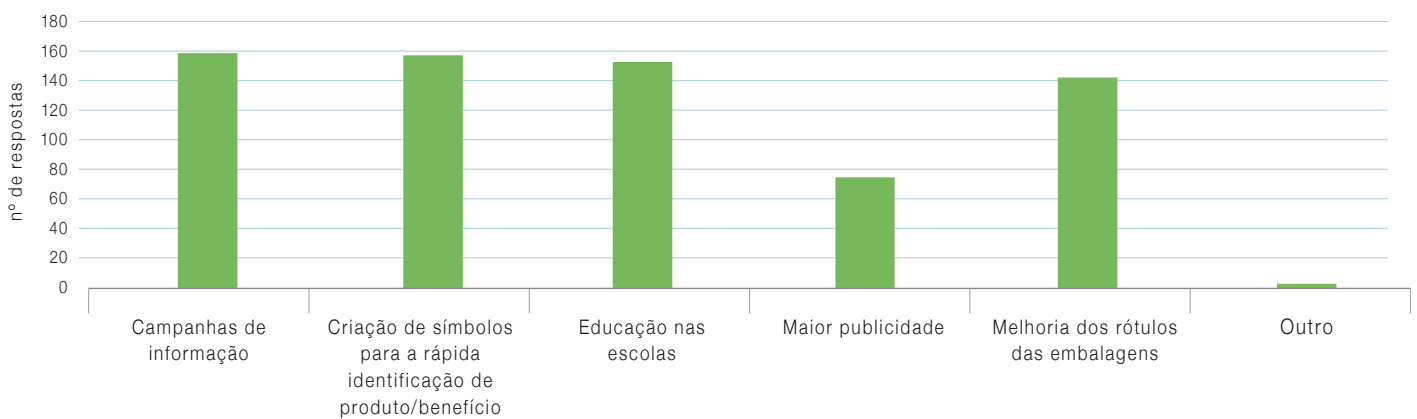
D De entre as seguintes categorias de alimentos, em quais é que identifica este tipo de alimentos? (n=202)



E Na sua opinião, ingredientes funcionais podem ser: (n=128)



F De que modo acha adequado melhorar o nível de informação? (n=226)





_Conclusões

Os resultados obtidos neste trabalho permitem verificar que a maioria da população inquirida tem conhecimento da existência de alimentos com atributos adicionais positivos para a saúde, mas apenas uma parte está familiarizada com o conceito “alimento funcional”. Torna-se, então, importante desenvolver medidas que permitam melhorar o nível de informação da população no que diz respeito aos alimentos funcionais e sobre os seus potenciais benefícios para a saúde.

Agradecimentos:

Este trabalho foi financiado pelo INSA, I.P., no âmbito do projeto MELON4FOOD (2018DAN1492) e pela FCT/MCTES através de fundos nacionais (UID/QUI/50006/2019).

Referências bibliográficas:

- (1) Crowe KM, Francis C; Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the academy of nutrition and dietetics: functional foods. *J Acad Nutr Diet.* 2013;113(8):1096-103. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2013.06.002>
- (2) European Commission Concerted Action on Functional Food Science in Europe. Scientific concepts of functional foods in Europe: consensus document. *Br J Nutr.* 1999;81(Suppl 1):S1-27. Review. <https://doi.org/10.1017/S000711459900047>
- (3) Arvanitoyannis IS, Van Houwelingen-Koukaliaroglou M. Functional foods: a survey of health claims, pros and cons, and current legislation. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2005;45(5):385-404. <https://doi.org/10.1080/10408390590967667>