



# “Alicamentos” / Food as medicine



Funded by European Union  
Financiado pela União Europeia



# ”ALICAMENTOS” / FOOD AS MEDICINE

A palavra alicamento provém da contração das palavras alimento e medicamento. Trata-se de alimentos que pretendem conservar o seu gosto próprio e funcionar, ao mesmo tempo, devido às suas propriedades, como medicamentos para o organismo.

A procura deste tipo de alimentos tem vindo a crescer ao longo dos últimos anos, quer devido ao envelhecimento da população, quer ainda à insegurança alimentar.

There is food that can be used as medicine, due to its properties, which help us to stay healthy or, even, to fight some diseases. The search for this type of food has increased, due to the ageing of population and to food insecurity.

Esta tomada de consciência tem levado ao aumento do consumo de produtos naturalmente ricos em nutrientes benéficos para a saúde, mas também de produtos enriquecidos nesses nutrientes. Se fizermos uma visita a qualquer supermercado, facilmente nos apercebemos que a oferta é variada: leites enriquecidos (em cálcio, ómega3, iogurtes probióticos, pão e outros produtos de grande consumo).

This awareness has led to the increase in the consumption of food which are naturally rich in some nutrients, but also of products which are enriched with those nutrients (calcium, omega3...)



Se, por um lado, a adição de um nutriente com propriedades curativas ou com uma atividade biológica relacionada com a saúde, considerado essencial para uma alimentação equilibrada (como as vitamina A e D, as fibras, o ferro, o ácido fólico, as bifidobactérias, por exemplo), pode estar na base da sua procura e consumo, é importante não esquecer que, por outro lado, em alguns casos, a procura destes alimentos tem como motivação a eliminação de um componente cujo consumo excessivo pode prejudicar a saúde, como é o caso dos alimentos pobres em gorduras, açúcar ou sal.

But there are also products that result from the elimination of components that may be hazardous for your health, such as sugar, salt or even fats.



O marketing e a comercialização deste tipo de alimentos deverão envolver a produção de informação transparente, verdadeira, clara e precisa que suporte o seu consumo.

Marketing this type of food involves clear, true and precise information to support its consumption.

Mas o real benefício destes alimentos tem vindo a ser posto em causa e surgem cada vez mais vozes críticas quanto ao seu consumo. Um exemplo é um estudo da Agência francesa de segurança sanitária dos alimentos, incidindo sobre uma das marcas mais conhecidas de iogurtes probióticos. Este estudo argumenta que os resultados disponíveis não permitem demonstrar todos os efeitos alegados na sua publicidade; que a quantidade recomendada de ingestão diária é muito inferior àquela que é utilizada nos testes clínicos; e que os efeitos benéficos cessam muito depressa após se ter parado o consumo do produto. Mesmo que ele não seja prejudicial à saúde, está longe de ser muito diferente de um iogurte normal.

But the real benefit of this food has been questioned; critical voices arise every day. One study about probiotic yogurts claims that the effects on your health are not the ones referred in the publicity; although they are not bad for your health, they are not so different from a regular yogurt.

## Exemplos de alimentos / Food that can be used as medicine:



**Açafrão da Índia:** tem características anti-inflamatórias, analgésicas, antibacterianas, antioxidantes, antialérgicas e antiespasmódicas, pelo que se recomenda a sua utilização no tratamento de constipações e estados gripais, no tratamento e prevenção da doença de Alzheimer e até para acalmar problemas digestivos.

**Turmeric:** has anti-inflammatory, analgesic, antibacterial, antioxidant, anti-allergic and antispasmodic properties; it can be used in the treatment of cold and flu, as well as Alzheimer and digestive problems.

**Ervas aromáticas (alecrim, manjeriço, hortelã, tomilho):** têm características anti-inflamatórias, antibacterianas, antioxidantes; são ricas em vitaminas e minerais. Podem ser utilizadas em problemas digestivos, respiratórios, entre outros, sempre com os devidos cuidados.



**Aromatic herbs (rosemary, basil, mint, thyme):** they have anti-inflammatory, antibacterial and antioxidant properties; they are rich in vitamins and minerals. So, they can be used to treat digestive and respiratory problems, among others.



**Alho:** tem propriedades antioxidantes, anticoagulantes, anticancerígenas, anti-inflamatórias, antibacterianas, sendo ainda rico em vitaminas. Pode ser utilizado no controlo da diabetes, da hipertensão e do colesterol, de problemas cardiovasculares e de infeções fúngicas.

**Garlic:** has antioxidant, anticoagulant, anti-carcinogenic, anti-inflammatory and antibacterial; it's also very rich in vitamins. It can be used to control diabetes, hypertension, cholesterol, heart conditions and fungal infections.

**Azeite:** presença constante na dieta mediterrânea, é considerado a gordura mais saudável, devido à sua composição rica em ácidos gordos monoinsaturados e polifenóis com propriedades antioxidantes. É rico ainda em vitamina E e D. Por essa razão é importante o seu consumo para prevenir doenças cardiovasculares.



**Olive oil:** it is considered to be the healthiest fat in the world, due to its composition rich in fat acids and polyphenols, with antioxidant properties; it's also rich in vitamins E and D. Its consumption is very important to prevent heart diseases.

**Chá verde:** para além de ajudar a perder peso, devido à presença da cafeína, o chá verde ajuda a facilitar a digestão, a regular o intestino e a combater a retenção de líquidos no organismo. Além disso, é rico em antioxidantes e, por isso, tem outros benefícios como proteger as células do organismo, retardar o envelhecimento celular, combater o colesterol, prevenir doenças do coração e ajudar a prevenir vários tipos de cancro.



**Green tea:** it helps to lose weight, because of the caffeine, but it's also good for digestion and to fight fluid retention in our bodies. It's rich in antioxidants and protects our cells from aging, fights cholesterol, prevents heart diseases and some types of cancer.

**Frutos vermelhos (romã, morango, framboesa, amora...):** são ricos em vitaminas e minerais; têm propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, estando indicados no combate a problemas digestivos e cardiovasculares e até no tratamento de infeções. É também importante o seu papel na prevenção do envelhecimento.



**Red fruits (pomegranate, strawberry, raspberry, blackberry...):** they are rich in vitamins and minerals; they have antioxidant and anti-inflammatory properties and good to fight digestive problems, heart diseases and even some kinds of infections. They also have an important role in the prevention of aging.



**Legumes ricos em caroteno (cenoura, abóbora, batata-doce):** são ricos em vitamina A e sais minerais. Têm características antioxidantes, anti-inflamatórias, anticancerígenas e servem como reguladores hormonais.

**Vegetables rich in carotene (carrots, pumpkin, sweet-potato...):** they are rich in vitamin A and minerals. They have antioxidant, anti-inflammatory and anti-carcinogenic properties, serving as hormonal regulators.

**Peixes ricos em ómega 3 (atum, sardinha, cavala, salmão):** o ómega 3 encontra-se principalmente na pele dos peixes, que não devem ser fritos ou confeccionados a altas temperaturas. O ómega 3 é habitualmente indicado para o bom funcionamento do cérebro, mas tem também características anti-inflamatórias e antioxidantes, pelo que é utilizado no tratamento de depressões e de problemas cardiovasculares.



**Fish rich in omega 3 (tuna, sardine, mackerel, salmon):** omega 3 is found mainly in the fish skin, so we must pay attention not to cook them at very high temperatures. Omega 3 is usually related to the functioning of the brain, but it also has anti-inflammatory and antioxidant properties; so, it is used in the treatment of depressions and heart diseases.