

VITAMINAS E MINERAIS SAÚDE FEMININA

INTRODUÇÃO

A sociedade moderna tem se tornado cada vez mais complexa, modificando os padrões e estilo de vida da população. É comum as pessoas demonstrarem sintomas de cansaço, depressão, irritação, stress devido à correria do dia-a-dia. Com isso, a indústria de alimentos tem se preocupado cada vez mais em oferecer alimentos que trazem benefícios à saúde da população, pois sabe-se que existem vários fatores que tem contribuído para o desenvolvimento de novos produtos devido ao aumento de consciência dos consumidores que buscam melhorar a qualidade de vida optando por hábitos saudáveis.

Para obtenção de uma vida saudável e produtiva, a população necessita ingerir quantidades adequadas de alimentos



incluindo as vitaminas e minerais através de novos produtos tais como: leites enriquecidos, bebidas lácteas com baixo teor de gordura e, conseqüentemente, calorias, iogurte prebióticos com frutas e fibras, leite de soja, entre outros.

Marcas de vitaminas, minerais e suplementos podem se beneficiar se conscientizarem os consumidores de que, apesar de seus melhores esforços, é provável que não estejam consumindo todos os nutrientes que necessitam, mas que podem solucionar este problema com os produtos da categoria.

MERCADO

Nos últimos 5 anos o Brasil registrou um crescimento de 18% da categoria. E a estimativa dentro de um “melhor cenário” é de crescimento de 106%, de

R\$ 2,9 bilhões em 2016 a R\$ 6,1 bilhões em 2021; e de “piores cenários” um crescimento de 17%, a R\$ 3,4 bilhões. Segundo a Mintel, prevê que o mercado atingirá R\$ 4,8 bilhões em 2021 (62% de crescimento em relação a 2016).

O mercado tem se beneficiado de uma alteração da percepção que os consumidores têm deste segmento; antigamente era visto como algo que os médicos receitavam para as pessoas mais velhas, mas hoje, os jovens estão cada vez mais interessados nas multivitaminas, principalmente com o objetivo de reforçarem seu sistema imunológico, seu bem-estar mental e a aparência.

SAÚDE FEMININA

Sabe-se que existe uma tendência clara e percebida pelo consumidor pela busca de alimentos saudáveis, praticidade, conveniência e produtos com maior valor agregado, incluindo a categoria conhecida como Mulher.

As mulheres já conquistaram o mercado de trabalho com certa velocidade e com isso acaba sofrendo certo acúmulo

de tarefas e responsabilidade como se dedicar ao trabalho, cuidar da casa, cuidar dos filhos, entre outras atividades que dependem e consome o dia-a-dia da mulher. Muitas vezes, ela não consegue se dedicar a ter uma boa alimentação, permitindo o consumo de 100% da ingestão diária das vitaminas, minerais, carboidratos, proteínas e gorduras.

De acordo com uma pesquisa realizada pela Mintel em abril de 2017, 67% das mulheres afirmaram que começariam a consumir vitaminas e suplementos por recomendação médica.

E 35% estão interessados em vitaminas e suplementos que atendam às necessidades específicas de cada idade.

As vitaminas e minerais são identificadas como nutrientes essenciais para a saúde da mulher, pois apresentam uma necessidade especial para alguns estágios específicos da vida. A suplementação é importante para realizar a manutenção e melhoria na qualidade ao longo da vida.

Quando a mulher está na época da concepção, é importante fazer-se a ingestão do ácido fólico para fazer a

prevenção dos defeitos do tubo neural, assim como do trato intestinal e do sistema cardiovascular. Além disso, este nutriente pode diminuir os sintomas de enjoos, náuseas, vômitos durante os três primeiros meses de gestação. Outro nutriente importante destacar, são os ácidos graxos poliinsaturados de cadeia longa, ômega 3, pois eles atuam diretamente no desenvolvimento do cérebro fetal.

Quando as mulheres estão na idade fértil é vulnerável a deficiência de ferro, podendo ocasionar anemia. Neste período o fornecimento adequado de ferro é importante para suprir as necessidades sanguíneas do bebê.

Em continuação, o mineral cálcio, apresenta um papel importante para o rápido crescimento da criança e adolescente bem como da vida da Mulher na Melhor Idade (+50). O cálcio tem como objetivo proteger a mineralização óssea, assim como prevenir as intercorrências como hipertensão arterial. Segundo o Ministério da Saúde, o consumo recomendado de cálcio para crianças de 7 a 10 anos de idade é de 700mg, adultos é de 1.000mg e gestante é de 1.200mg.

As mulheres de forma geral devem ingerir quantidade suficientes de cálcio, fósforo, magnésio vitamina D e vitamina K para suprir suas próprias necessidades, bem como auxiliar na formação e manutenção da estrutura óssea e dentária.

As vitaminas do complexo B são essenciais para promover a energia vital e o metabolismo das proteínas.

A nutrição para adolescentes é bem interessante, porque durante a puberdade, o corpo feminino cresce mais rápido do que em qualquer outro momento da vida. As dietas das mulheres jovens devem conter a ingestão adequada de nutrientes necessário para um corpo em desenvolvimento e perdas menstruais. Portanto, as adolescentes também podem apresentar risco especial de não receber nutrientes certos devido à perda de peso ou dietas de moda.

Isso faz com que a adolescente fique vulnerável a deficiências de nutrientes,



como vitaminas B₂, B₁₂, D, proteína, cálcio, ferro e zinco. Uma combinação de complexo B, antioxidantes, como vitaminas A, E, C, complexo B e os minerais, selênio, zinco, cromo e cobre são nutrientes que melhoraram o desenvolvimento físico da adolescente.

Alimentos contendo fitonutrientes, tais como esteróis de plantas, pode ajudar a reduzir a absorção de colesterol como parte de esforço de dieta para lidar com condições associadas à sobre peso ou obesidade num crescente segmento da população de crianças e adolescentes em muitos países.

Mulheres que apresentam idade acima de 50 anos, até uma década antes da menopausa, os sistemas reprodutivos preparam-se para se aposentar e diminui a produção de estrogênio. O estrogênio tem muitas funções no corpo de uma mulher, como ajudar a proteger o coração, preservar a força óssea e levantar e estabilizar o humor de uma mulher. A vitamina D e o cálcio trabalham juntos para ajudar a manter a densidade mineral óssea e a combinação destes dois nutrientes é amplamente recomendada para mulheres mais velhas para prevenir fraturas.

Pensando neste conceito, a Doremus Alimentos, empresa especializada em desenvolvimento e criações de premix de vitaminas e minerais, criou uma linha exclusiva para Mulheres, pensando nas diversas fases da vida, a **Nutrimix Femme**. Uma coleção que conta com mix de vitaminas, minerais e funcionais específicos para ajudar a mulher nas fases: TEEN, ADULTO GESTANTE, MENOPAUSA E MELHOR IDADE.

As indústrias de alimentos têm focado em lançamentos de produtos enriquecidos ou fortificados em vitaminas e minerais em diversas categorias de produtos.

Estes produtos devem ser regulamentados pela Portaria nº 31 de 13 de janeiro de 1998, conforme Ministério da Saúde/ANVISA. Este regulamento define como “alimento fortificado, enriquecido ou adicionado de nutrientes como todo alimento ao qual for adicionado um ou mais nutrientes essenciais contidos naturalmente ou não no alimento, com objetivo de reforçar o seu valor nutritivo e/ou prevenir ou corrigir deficiências demonstradas em um ou mais nutrientes, na alimentação da população ou em grupos específicos da mesma”.

Ainda nesta portaria é determinado critérios para adição de nutrientes essenciais com relação aspectos de segurança de consumo, pois é necessário que seja usado a IDR (Ingestão Diária Recomendada) conforme a legislação específica para cumprir os requisitos e quantidades definidas para adição de vitaminas e minerais, bem como a

biodisponibilidade das matérias primas determinadas para adição do produto final, pois a indústria de alimentos deve assegurar que os nutrientes devem estar em concentrações que não impliquem ingestão excessiva ou insignificante do nutriente adicionado, considerando as quantidades derivadas de outros alimentos da dieta e as necessidades do consumidor a que se destina.

A fortificação de alimentos com nutrientes tem sido utilizada para corrigir manifestações de deficiências e assegurar que a ingestão de vitaminas e minerais atinja os níveis recomendados. Os novos conceitos de otimizar funções fisiológicas e prevenir doenças crônicas, associado ao fato da sociedade moderna preocupada com a saúde física, resultam em um aumento na produção e comercialização de alimentos enriquecidos e fortificados.

Detalhar claramente os valores nutricionais ou benefícios à saúde dos produtos de vitaminas e suplementos, fortalecendo a ligação com alimentos, pode também ajudar a aumentar o uso e o interesse dos consumidores, já que eles tendem a buscar produtos mais naturais.



doremus

Aromas & Ingredientes

Doremus Alimentos Ltda.

Tel.: (11) 2436-3333

doremus.com.br