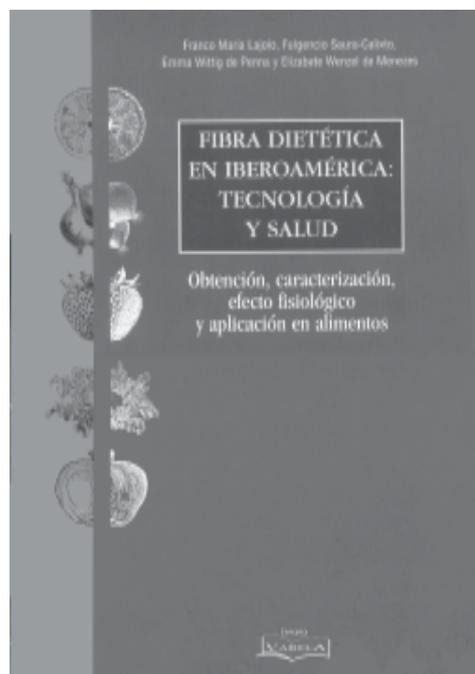


## ALIMENTOS

LAJOLO, F. M., SAURA-CALIXTO, F., PENNA, E. W., MENEZES, E. W. *Fibra dietética em Ibero América: Tecnologia y Salud. Obtención, caracterización, efecto fisiológico y aplicación em alimentos.* São Paulo: Varela, 2001. 469p.



nutricional e bioquímico e sua participação no exercício físico. Também, são enfocados os mecanismos de controle destes nutrientes, especialmente durante a atividade física. No capítulo 5, analisam-se a reposição hídrica e os diferentes mecanismos de sua regulação durante o exercício físico e no desempenho do atleta. No capítulo 6, são analisados a produção de espécies reativas de oxigênio durante a atividade motora e mecanismos de defesa. Isto é focado durante atividade física moderada e intensa e a participação dos nutrientes antioxidantes, especificamente Vitamina E, Vitamina C e b-caroteno. Dentre as defesas endógenas são analisadas as diferentes enzimas responsáveis pelos mecanismos de defesa contra a geração de espécies reativas de oxigênio. Estas enzimas são a superóxido dismutase, catalase e glutathione peroxidase. Finalmente, no último capítulo denominado “Anabolizantes” são discutidas as controvérsias que suscitam o uso destes hormônios proibidos pelo Comitê Olímpico Internacional. Como conclusão, podemos assinalar que é um livro útil como fonte de consulta para todos os profissionais e estudantes envolvidos com o exercício, como também para aqueles que atuam na prevenção primária de doenças desde adolescentes até os idosos e interessados na nutrição e no metabolismo aplicados à atividade motora.

Prof. Julio Tirapegui  
FCF/USP

Este livro é fruto de trabalhos desenvolvidos por membros do Projeto CYTED XI.6, coordenado pelo Prof. Titular Franco Maria Lajolo. Neste projeto são desenvolvidas pesquisas básicas, tecnológicas e fisiológicas sobre fontes potenciais de fibras dietéticas obtidas de recursos vegetais regionais.

Os autores, Professores Franco Maria Lajolo e Elizabete Wenzel de Menezes, são docentes da Universidade de São Paulo e os Professores Fulgêncio Saura-Calixto e Emma Wittig de Penna são do Departamento de Metabolismo e Nutrição do Instituto do Frio-Espanha e da Universidade do Chile, respectivamente.

Os 34 capítulos apresentados reúnem o trabalho de 22 unidades de 9 países ibero-americanos e trazem significativa contribuição e conhecimentos atuais sobre metodologias analíticas, composição e estrutura da fibra dietética, amido resistente, situação dos dados de fibra dietética na Ibero-américa, propriedades físico-químicas e tecnologia para obtenção de fibras e de produtos alimentícios, fermentação da fibra, fibra dietética em nutrição e saúde e ingestão de fibra dietética e amido resistente na

Ibero-américa e suas implicações em saúde pública e legislação.

Com esta obra, os autores estão contribuindo de maneira significativa com profissionais que atuam na área de alimentos e nutrição. As informações nele contidas são de utilidade tanto para pesquisadores como se constituem em material didático em Universidades e importante fonte de informações para aqueles que atuam em instituições privadas e governamentais, responsáveis pelo fornecimento de informações adequadas à população e estabelecimento de estratégias para incrementar a ingestão de fibra e amido resistente, aumentando o consumo de cereais integrais, tubérculos, frutas, hortaliças e leguminosas.

Profa. Marilene De Vuono Camargo Penteadó  
FCF/USP