

***Dosis sola facit venenum***

Paracelsus, 1538

***"Só a dose faz o veneno"***

que se aplica também aos alimentos ,  
a Roda dos Alimentos também refere  
que **todos os alimentos são para ser co-  
midos na devida proporção...**



A Autoridade de Segurança Alimentar e Económica, comemora em 2015 dez anos.

Para celebrar desenvolveu um conceito de comunicação:

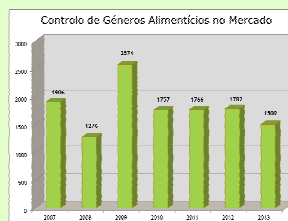
### **“À CONVERSA COM. A ASAE”**

que pretende divulgar a vertente preventiva, nomeadamente a avaliação e comunicação de risco na área da segurança alimentar

#### **CONTROLO DA SEGURANÇA DOS GÉNEROS ALIMENTÍCIOS**

##### **Piano Nacional de Colheita de Amostras**

A ASAE elabora e coordena um plano de controlo cuja missão é a de assegurar que os géneros alimentícios colocados no mercado não põem em risco a segurança e saúde dos consumidores, bem como a de salvaguardar os interesses do consumidor ao nível da correcta e adequada informação da rotulagem (indução em erro, fraude).



#### **AVALIAÇÃO DOS RISCOS NA CADEIA ALIMENTAR**

A avaliação dos riscos é um processo científico que tem como objetivo avaliar, quantitativa ou qualitativamente, os riscos de ocorrência de efeitos adversos numa população, associados ao consumo de alimentos contendo um determinado perigo. É composta por quatro fases:

- I. Identificação do perigo
- II. Caracterização do perigo
- III. Avaliação da exposição
- IV. Caracterização do risco

##### **TEM COMO FINALIDADE:**

- Ações de comunicação;
- Apoio de ações de fiscalização;
- Apoio a entidades externas;

##### **BASEIA-SE DADOS PROVENIENTES DE:**

- Redes de informação nacionais;
- Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA);
- Plano Nacional de Colheita de Amostras (PNCA).



# ASAE

Apresenta

## À CONVERSA COM..

Prof. Maria do Céu Costa



**Antioxidantes  
em Suplementos  
Elixir da vida?**

Museu Municipal de Faro

Antiga Capela

27/02/2015

14:30



# À Conversa com...

## Prof. Maria do Céu Costa

Professora c/ Agregação

CBIOS- Centro de Biociências

ECTS- Escola de Ciências e Tecnologias da Saúde

Universidade Lusófona

Presidente Painel Temático " Riscos Biológicos" do **Conselho Científico**

O **Conselho Científico** da ASAE é o órgão de consulta especializada e de acompanhamento da área dos riscos da cadeia alimentar, em matérias científicas, de desenvolvimento tecnológico e de projetos de investigação, gozando de plena autonomia técnico -científica para o efeito.

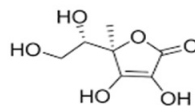
Com a finalidade de prestar apoio especializado ao Conselho Científico na elaboração de pareceres científicos e avaliação de riscos na cadeia alimentar, foram constituídos os seguintes painéis temáticos:

1. **Aditivos e Contaminantes da Cadeia Alimentar**
2. **Alimentação, Saúde e Bem -Estar Animal**
3. **Nutrição e Alergias Alimentares**
4. **Riscos Biológicos**
5. **Fitossanidade e OGM's**
6. **Comunicação de Risco**



## Antioxidantes em Suplementos

### Elixir da vida?



Ácido ascórbico (Vitamina C)



Em cooperação com o Conselho Científico e Painéis temáticos, a ASAE organiza uma vez por mês em diversos locais do País um evento: "**À Conversa com a ASAE**", em que o orador é um especialista em segurança alimentar.

### Temas a debater:

- **Como envelhecemos?**

Por oxidação

- **Como contraímos algumas doenças?**

Também por oxidação.

- **Será então que a ingestão de antioxidantes nos mantém saudáveis?**

Nem sempre!

### **Mas então que informação temos?**



- **O que são antioxidantes naturais e sintéticos e como devem ser utilizados?**
- **O que se sabe sobre o Stress oxidativo e o envelhecimento?**
- **Vantagens e desvantagens dos antioxidantes nos alimentos.**