

Biodisponibilidade de nutrientes

Definição de biodisponibilidade

A biodisponibilidade de um nutriente ingerido pode ser definida como sua acessibilidade para processos metabólicos e fisiológicos normais, ou seja, a **eficiência** com que um componente da dieta é utilizado sistematicamente através de vias metabólicas normais.



Onde os nutrientes são absorvidos e convertidos para sua forma ativa.

Fatores que interferem na biodisponibilidade de micronutrientes

Forma química do micronutriente



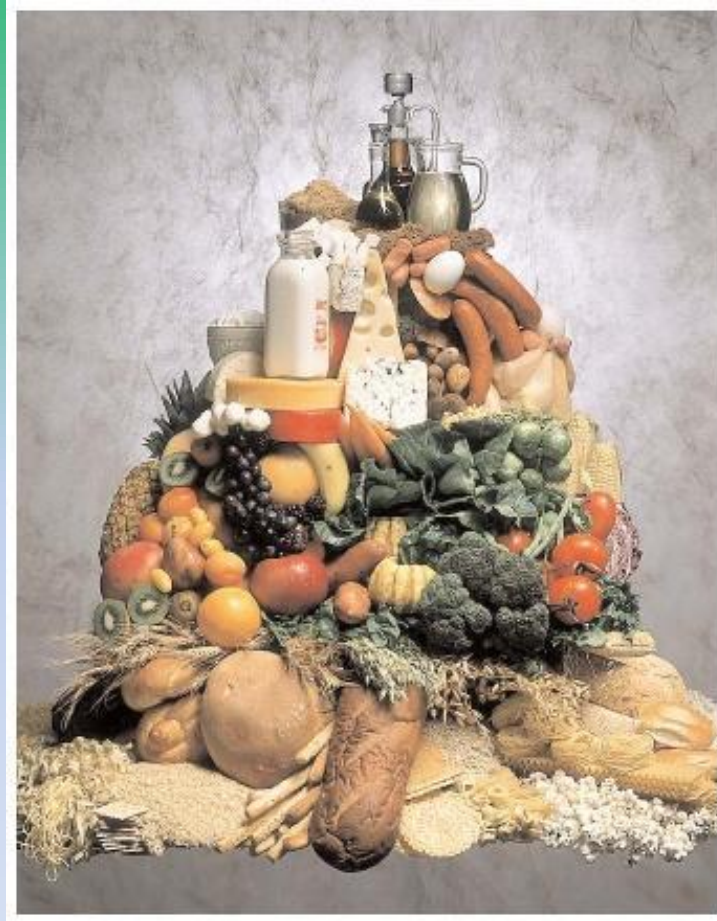
Matriz alimentar na qual o micronutriente é consumido



Processamento, propriedades físico-químicas



constituição genética



idade



estado hormonal



atividade física



Estado fisiológico



Matriz alimentar

- Matrizes alimentares diferentes (refeição com maçã x refeição com purê de maçã ou refeição com feijão x refeição com purê de feijão).

Fatores a considerar em estudos de biodisponibilidade

- Escolha da metodologia
- Efeitos da matriz alimentar na absorção
- Impacto do genótipo na absorção e metabolismo
- Efeitos de doses baixas e altas