

QUÉ SON LOS NUTRACÉUTICOS

Los términos **nutracéutico**, **alimento fortificado** y **alimento funcional** están muy relacionados entre sí y la actividad científica, industrial y económica asociados con ellos es de una gran magnitud, con unas perspectivas enormes de crecimiento. Sin embargo, la cultura y sensibilidad popular frente a esos términos es muy escasa y, cuando existe, generalmente es errónea. Recientemente, a través de la versión electrónica del periódico La verdad (Albacete, Alicante y Murcia) se realizó una encuesta a los lectores para que contestasen positiva o negativamente a la siguiente pregunta: “¿Aprueba el consumo de suplementos alimenticios nutracéuticos?”. Un aplastante 74,6% de los lectores contestó negativamente.

CONFUSIÓN. En realidad la pregunta debió ser “¿Conoce Ud. el significado del término nutracéutico?”. Pero como la contestación se puede realizar demoradamente a través de Internet, los resultados reales a esta interrogante podrían estar muy sesgados ya que se pueden hacer todo tipo de consultas previas. Sin embargo, la aprobación o desaprobación de su consumo es una respuesta más intuitiva y el alto porcentaje negativo obtenido indica que los encuestados no conocían el significado del término, porque si la pregunta hubiese sido “¿Aprueba Ud. el consumo de vitaminas?”, sin duda, la aplastante mayoría habría sido para las respuestas positivas. Pues bien, en sentido estricto, una vitamina es simplemente una sustancia nutracéutica.

Un compuesto nutracéutico se puede definir como un suplemento dietético, presentado en una matriz no alimenticia (píldoras, cápsulas, polvo, etc.), de una sustancia natural bioactiva concentrada presente usualmente en los alimentos y que, tomada en dosis superior a la existente en esos alimentos, presumiblemente, tiene un efecto favorable sobre la salud, mayor que el que podría tener el alimento normal. Por tanto, se diferencian de los medicamentos en que éstos últimos no tienen un origen biológico natural. Y se diferencian de los extractos e infusiones de hierbas y similares en la concentración de sus componentes y en que éstos últimos no tienen por qué tener una acción terapéutica. La confusión de la población general respecto a los otros términos es muy grande.

Un alimento funcional, según la IFIC (Consejo Internacional de Información sobre Alimentos) son aquellos que, aparte de su papel nutritivo básico desde el punto de vista material y energético, son capaces de proporcionar un beneficio para la salud. Así sucede con los tomates, cuyo contenido en licopeno reduce el riesgo del cáncer de próstata, con muchos pescados, cuyo contenido en ácidos omega-3 reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, o con las frutas y verduras, cuyos flavonoides neutralizan los radicales libres oxidantes.

Un alimento fortificado es aquel al que se le adiciona algún componente beneficioso para la salud: leche con adición de calcio o ácidos omega-3, margarinas enriquecidas con componentes vegetales anticolesterol, etcétera.

ENCUESTAS. En otra encuesta, similar a la ya comentada, realizada a través de la versión electrónica del periódico la verdad, a la pregunta: “Aprueba el consumo de alimentos fortificados”, las respuestas negativas, también con amplia mayoría, fueron del 72,5%.

Es extraño que dado el interés del tema y la preocupación del público por los temas de alimentación y salud existan muy pocos estudios sobre la cultura y la sensibilidad popular al respecto. El más completo fue realizado, a petición del IFIC, por la empresa Cogent Research en el año 2002. Se trató de una encuesta telefónica sobre 1004 americanos mayores de 18 años con la finalidad de conocer el interés de los consumidores respecto a los alimentos funcionales así como cuáles eran los factores que influían en las percepciones y comportamiento de los consumidores.

Otras dos encuestas propias pueden ilustrarnos mejor la situación. La primera, internacional y restringida consistió en que directivos de empresas relacionadas con el tema, respondiesen cuál era, a su juicio, el conocimiento de los habitantes de su país respecto a los términos “nutracéutico” y “alimento funcional”. Las respuestas procedieron de USA (2), Japón (1), Alemania (2), Reino Unido (3), Francia (1); Italia (1) y Polonia (1). Se pueden resumir en que los expertos sitúan el conocimiento sobre “nutracéutico” en un rango entre el 0% y el 20%, dependiendo del país. Los “alimentos funcionales” son más conocidos, entre el 20% y el 60%.

CONOCIMIENTOS. La segunda encuesta se realizó con una batería de preguntas, 6 conceptuales, 2 relacionadas con la salud y otras dos con la profundidad de conocimientos. El primer grupo encuestado estuvo compuesto por 205 jóvenes estudiantes de entre 14 y 18 años de edad en diferentes Institutos y Centros universitarios. El segundo grupo encuestado, por 56 profesores de la misma procedencia.

Entre las conclusiones obtenidas podemos destacar las siguientes:

- Que la sensibilidad social y el conocimiento (o desconocimiento) en los ciudadanos españoles corre parejo al mostrado por los de otros países.
- El desconocimiento sobre el término nutracéutico es masivo en todos y cada uno de los subgrupos encuestados.
- Es necesaria una labor divulgativa (médicos, nutricionistas, medios de comunicación) sobre el término nutracéutico y los de alimentos funcionales y fortificados.
- Existe una clara relación entre una mayor formación (lector de periódico-estudiante-profesor) y los conocimientos y la concienciación sobre estos productos y sus correctas aplicaciones.
- Los más jóvenes consideran que la nutrición es el principal factor que influye sobre la salud. Los mayores, aun manteniendo esa idea, matizan la importancia de los genes (antecedentes familiares).
- Las personas con más edad y conocimientos consumen más alimentos enriquecidos o fortificados.

Es imprescindible que el consumidor tenga una información fiable respecto a las propiedades positivas para la salud de los preparados nutracéuticos y alimentos funcionales o alimentos fortificados. Para ello se debería implementar un código de 4-5 números o letras indicativos del grado de certeza al respecto, desde la evidencia científica demostrada a la inexistencia de cualquier tipo de evidencia.