

LOS ¿MARAVILLOSOS? ALIMENTOS FUNCIONALES

En su Quijote, Cervantes escribía que “La salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago”. Efectivamente, dada la estrecha relación existente entre Nutrición y Salud los componentes de los alimentos, sean nutritivos o no, pueden tener tanto efectos favorables como desfavorables sobre la salud.

Es lógico, por ello, que en los alimentos intentemos que exista una reducción de componentes desfavorables - como pueden ser las grasas saturadas trans o el exceso de sodio – y que incorporemos a los alimentos ya existentes (o a nuevos diseñados ex profeso) compuestos con propiedades potencialmente saludables, tales como ácidos omega-3, fibras, vitaminas, minerales, antioxidantes, etc., con el reclamo de que serán reducirán el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades.

FUNCIONALES

Las estanterías de los supermercados y de las tiendas de productos dietéticos reflejan esta situación, repletos de alimentos adicionados o enriquecidos con alegados componentes saludables y/o curativos. Allí se mezclan los alimentos funcionales y/o fortalecidos, los prebióticos, los probióticos, las sustancias nutraceúticas, o la nueva categoría bautizada con el nombre de alicamentos. A algunos de ellos ya nos hemos referido con anterioridad en estas páginas. Hoy y la próxima semana lo haremos con los alimentos funcionales.

El concepto de “alimento funcional” nació en Japón hacia 1980 y no se extendió a Europa hasta los años 90, aunque tras 20 años el gran público sigue teniendo un gran desconocimiento respecto a ellos. El IFIC (International Food Information Council) es una institución de Washington que pretende comunicar información científica sobre seguridad alimentaria y nutrición, definiéndolos como alimentos o componentes en la dieta que pueden aportar un beneficio para la salud más allá de la nutrición básica porque, algunos de sus componentes, que usualmente son añadidos o enriquece al alimento “normal”, afectan específica y positivamente alguna(s) función(es) del organismo, por lo que el alimento funcional cumplirá una misión saludable más allá que la meramente nutricional.

El punto de partida sería la existencia de alimentos naturales saludables tales como el tomate (rico en licopeno - preventivo de cáncer de próstata e infartos de miocardio), brócoli (sulforano – prevención de cáncer), zanahoria (carotenos – prevención de cáncer, mejora de visión), ajo (organosulfurados – prevención de cáncer), té (polifenoles y catequinas – prevención de enfermedades cardiovasculares y algunos cánceres), pescado (omega-3 – prevención de enfermedades coronarias), etc.

Por ello, la industria alimentaria nos inunda los supermercados con alimentos funcionales y análogos, preparados específicamente con el reclamo de la prevención de enfermedades cardiovasculares (con antioxidantes), osteoporosis (minerales, vitaminas), inmunidad (probióticos), confort digestivo (prebióticos), alimentos para niños, alimentos para la mujer, para deportistas (barritas energéticas, L-carnitina, proteínas), para enfermos (celíacos, hipertensos), mejoradores de procesos de atención y memorización, etc.

Lógicamente el mercado mundial de alimentos funcionales posee un grado de crecimiento

alto y constante desde hace tiempo, con un ritmo incremental de más del 15% en las ventas anuales. En España existen varios centenares de alimentos funcionales comercializados, el sector sigue aumentando sus ventas y se alcanzan altas cuotas de mercado, más del 40% en algunos sectores.

ESTRATEGIAS

En el caso de alimentos funcionales preparados ex-profeso, la estrategia seguida puede ser variada: eliminar un componente (grasa, en la leche desnatada, para control energético y prevención cardiovascular; gluten, para la alimentación de celíacos), incrementar la concentración del contenido propio (leche con calcio, zumos de frutas con vitamina C, cereales con ácido fólico), adicionar un nuevo componente (leche, galletas y huevos con omega-3, productos con lecitina y taurina), sustituir un componente más nocivo por otro que lo sea menos (sacarosa por un edulcorante no calórico, grasas por otros nutrientes), alterar la biodisponibilidad (preparados con fitoesteroles para reducir la absorción de colesterol), etc.

Por ello, en los supermercados abundan esos productos con múltiples variaciones. Lácteos no fermentados: desnatados (obesidad), adicionados de calcio y vitamina D (salud ósea), omega-3 (salud cardiovascular), fibra (tránsito intestinal)...; lácteos fermentados: yogures y otros con omega-3, vitaminas...; barras de cereales: suplementadas con calcio para prevenir la osteoporosis, destinadas a mujeres de mediana edad; con proteína de soja para reducir el riesgo de cáncer de mama o con ácido fólico para una salud cardiovascular; galletas: adicionadas de proteínas, zinc o antioxidantes; bebidas y preparados de soja, que contienen isoflavonas para combatir los síntomas de la menopausia; azúcar, adicionada con fructo-oligosacaridos para fomentar el desarrollo de la flora benéfica intestinal; golosinas, adicionadas con vitamina K y vitamina E; huevos, ricos en omega-3; margarinas anticolesterol o antigrasas, etc.

Pero, ¿es oro todo lo que reluce?

CONSUMIDOR

Para empezar, muchos etiquetados adolecen de falta de información e, incluso poseen información incorrecta y para el consumidor es difícil contestar a preguntas tales como: los aditivos contenidos en los alimentos funcionales, ¿justifican su frecuentemente el alto precio de esos alimentos?; más importante, la concentración de esos aditivos ¿es la adecuada para que tengan los efectos saludables preventivos o curativos que se publicitan?; para mantener o mejorar nuestra salud ¿es necesario su consumo; el gran negocio a nivel mundial que suponen los alimentos funcionales ¿puede distorsionar sus efectos reales?.

Sin duda, muchos de los compuestos, extractos o sustancias que ahora se incluyen en los alimentos funcionales, previamente tienen "demostrada" su eficacia como nutraceuticos, es decir, administrados individualmente como tales, con una dosis correcta que es el soporte de dicha eficacia.

El principal problema, y a la vez reto, para los alimentos funcionales es a la vez sencillo y muy complicado: demostrar realmente su eficacia. ¿Lo hacen?. Relativamente. Realmente habría que separar el grano de la paja y, en no pocas ocasiones, nos encontraremos con la inutilidad práctica del consumo de algunos de ellos (cuando no su peligro) junto con su desmesurado precio, cuando a nuestro alcance tenemos excelentes y sencillas soluciones alternativas mejores.