

TEMAS DE DEBATE

¿Alimentos funcionales? Sí, pero...

Omega 3, fitoesteroides, isoflavonas... son conceptos que hemos asimilado a nuestra alimentación y que podemos encontrar en los llamados alimentos funcionales. Teóricamente aportan un beneficio a la salud, pero pueden suponer también un riesgo para la seguridad alimentaria si son mal utilizados o si no está probada su eficacia. Veamos sus pros y sus contras

ANÁLISIS **M. Carmen Vidal Carou**

Comer mejor para no enfermarse

No sólo hay que comer para vivir: una buena alimentación tiene efectos protectores frente a algunas enfermedades, y malos hábitos contribuyen a su aparición. Las enfermedades cardiovasculares, determinados tipos de cáncer o la diabetes, entre otras patologías, son ya responsables de dos terceras partes de las muertes en todo el planeta y la proporción va aumentando.

De los diez factores de riesgo identificados como claves para su desarrollo, cinco están relacionados con la dieta y el estilo de vida: obesidad, sedentarismo, hipertensión, hipercolesterolemia y bajo consumo de frutas y verduras. Ante ello, es lógico que uno de los ejes principales de la investigación nutricional sea el estudio de las conexiones entre ciertos componentes de la dieta y un posible efecto protector frente a alguna enfermedad.

Los nuevos estilos de vida son en parte responsables del abandono de unos hábitos alimentarios que han formado parte de nuestra cultura alimentaria. El ritmo de vida actual, la gran oferta de alimentos, la falta de tiempo para cocinar o las pocas ganas de hacerlo, unidos a un escaso conocimiento en nutrición, hacen que se tomen decisiones erróneas en el consumo de alimentos. El problema debe abordarse insistiendo en la adopción de pautas alimentarias correctas, pero también pueden ayudar cambios en la composición de los alimentos, para mejorarlos, añadiendo compuestos saludables (fibra, fitoesteroides, isoflavonas...) o reduciendo los que en exceso tienen efectos negativos (grasa saturada, azúcar y sal).

Este contexto enmarca a los denominados alimentos funcionales, aquellos que, de una forma natural o por cambios en su composición, aportan un beneficio para la salud más allá de su valor nutritivo. ¿Qué es mejor? Sin duda, consumir los principios bioactivos en sus fuentes originales, o moderar la ingesta de los compuestos que en exceso son perjudiciales; pero en este tema, como en tantos otros, lo mejor puede ser enemigo de lo bueno.

¿Pueden los alimentos funcionales suponer riesgos de seguridad alimentaria? La respuesta no es fácil. Hablar de riesgos parece contradictorio, ya que por definición aportan un beneficio para la sa-

Aportan beneficios para la salud, pero sus efectos deben estar avalados científicamente, así como su necesidad y su eficacia

lud. Pero pueden existir si son mal utilizados, en cantidades superiores a las recomendadas o si su consumo desplaza o interacciona con un tratamiento farmacológico. En función de la dosis, se puede pasar de efectos beneficiosos a efectos perjudiciales, y ya hay evidencias y polémicas varias sobre los riesgos del exceso de antioxidantes, omega 3 o isoflavonas, por ejemplo.

El tema es complejo, pues el uso depende en última instancia del consumidor, que puede no tener la formación necesaria para entender las recomendaciones y sus razones, lo que facilita que no las cumpla. ¿Hasta dónde podemos pretender que sea un experto en nutrición y que interprete correctamente la información que le aporta el etiquetado?

M.C. VIDAL CAROU, catedrática de Nutrición y Bromatología de la Universitat de Barcelona. Investigadora del Institut de Nutrició i Seguretat dels Aliments de la UB (INSA-UB)



Tipos de alimentos funcionales en España

CEREALES*
Fibra y minerales

ZUMOS*
Vitaminas y minerales

LECHES*
Ácido omega 3, ácido oleico, ácido fólico y calcio

MARGARINAS*
Fitoesteroides

PAN*
Ácido fólico

SAL YODADA*
Yodo

YOGURES*
Calcio, vitamina A y D

(*) Envasado / (**) Fortificado

PARA SABER MÁS PUBLICACIONES

Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. OMS. Serie de Informes Técnicos 916, 2002

Alimentos funcionales. Los básicos de EUFIC (European Food Information Council), 6, 2006

Reglamento 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo sobre las declaraciones nutricionales y propiedades saludables en los alimentos. Diario Oficial de la UE, 18/1/2007

El etiquetado alimentario y las alegaciones nutricionales y de propiedades saludables. Food Today, Boletín del EUFIC, 2007

WEBS

www.fao.org

www.eufic.org/articulo/es/nutricion/alimentos-funcionales/

<http://www.eufic.org/articulo/es/pagina/archivo/articulo-etiquetado-alimentario-alegaciones-nutricionales-propiedades-saludables/>

Participo con su opinión en www.lavanguardia.es

LA CLAVE **Narcís Grebol**

Tecnología para la salud

La aplicación de las nuevas tecnologías y de los procesos más innovadores en la industria alimentaria es hoy una constante para reforzar su competitividad y conseguir que la alimentación sea cada vez más segura, saludable y conveniente. Esta aplicación la conocemos como tecnología de los alimentos. Actualmente, existe un único centro tecnológico de la Generalitat, el Centre de Noves Technologies i Processos Alimentaris (Centa-IRTA), en el Baix Empordà, dedicado a estas actividades, relativamente desconocidas para la sociedad.

Como investigadores, nuestra actividad cotidiana en esta instalación singular nos acerca a nuevas aplicaciones que el consumidor final ni siquiera intuiría pero que in-

Nuevas aplicaciones que el consumidor ni siquiera intuye influyen de lleno en una dieta más segura y saludable

fluyen de lleno en lo seguro y saludable de su dieta. Desarrollamos, por ejemplo, procesos por altas presiones hidrostáticas que nos permiten consumir con seguridad ostras frescas crudas sin riesgo de enfermarse. Posibilitamos que algunas empresas de nuestro país puedan exportar jamón curado libre de patógenos a países muy exigentes en seguridad alimentaria como Japón, Australia o Estados Unidos...

Reproduciendo en nuestros equipos las presiones que existirían a 60 km bajo el mar, inactivamos los microorganismos sin aplicar calor, en lo que llamamos la pasteurización en frío. Al no ser calentados, los alimentos conservan sus propiedades sensoriales y nutricionales. Así, un zumo de naranja conservado por alta presión mantiene durante muchos días el sabor fresco y las propiedades saludables que proporciona la fruta recién exprimida. Podemos conservar también el tomate rallado, fresco, sin calentarlo, con su sabor natural, o elaborar salsas a base de verduras o frutas sin necesidad de cocerlas, manteniendo el sabor fresco y garantizando también su seguridad alimentaria.

Diseñamos procesos de generación interna de calor en los alimentos mediante equipos industriales de microondas y de radiofrecuencias. Hacemos posible, igualmente, el pan de molde sin corteza, o platos preparados pasteurizados que sufren mucho menos impacto sensorial durante la cocción. La tecnología también nos permite descongelar bloques de alimentos de forma rápida y segura, o conservar frutas modificando mínimamente su textura y su capacidad nutritiva... Aplicaciones todas encaminadas, en definitiva, a ayudar a nuestras empresas agroalimentarias a ser más innovadoras y rentables y a incrementar su presencia en los mercados exteriores.■

N. GREBOL, director de innovación del Centre de Noves Technologies i Processos Alimentaris (Centa-IRTA)