

TEMAS DE DEBATE

Para un consumidor crecientemente preocupado por su salud y consciente de que el mantenimiento de ésta depende en gran parte de sus hábitos alimentarios, los alimentos funcionales han irrumpido con fuerza en su vida, prometiéndole todo tipo

de beneficios, desde la descongestión de sus arterias hasta la prevención del cáncer. Sin negar los avances científicos en este campo, que han sido muchos y muy variados, no hay que perder de vista que la clave reside en una dieta equilibrada.

OPINIÓN: **MARÍA RODRÍGUEZ**

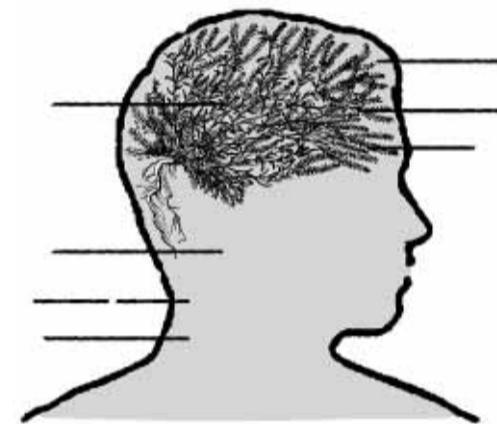
¿Qué esperan los consumidores?

Los cambios de la sociedad influyen, y mucho, en los hábitos alimentarios, estableciéndose otros tipos de necesidades, ya sean nutritivas o prácticas. Por un lado, las necesidades nutricionales están cambiando. Una población más envejecida provoca una mayor prevalencia de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la diabetes, la osteoporosis o el cáncer. El menor tiempo para cocinar y hacer la compra hace que aumenten los alimentos precocinados, las comidas fuera de casa y el abandono de la alimentación mediterránea, lo que, junto con una vida más sedentaria, provoca un mayor sobrepeso, a la vez que posibles carencias (fibra, minerales, vitaminas...).

Por otro lado, una sociedad más desarrollada demanda también unos alimentos más cómodos, rápidos, portátiles, fraccionables,

atractivos, saludables, terapéuticos y, en definitiva, *alimentos inteligentes* que supongan, más que un mero aporte de nutrientes, soluciones destinadas a resolver los compromisos reales de los ciudadanos de hoy.

La empresa alimentaria ha estudiado estos cambios y ahora encuentra en ellos una atractiva oportunidad de expansión, una vez que



han quedado cubiertas las necesidades básicas.

Efectivamente, los alimentos funcionales vienen francamente bien y no vamos a escatimar a nuestros hijos los alimentos especialmente adaptados para su crecimiento y su desarrollo intelectual. Y sin tiempo para cocinar y con los niños fuera de casa, en la compra habitual trataremos de *compensar* de alguna forma esa falta de atención familiar con alimentos mucho más "completos, nutritivos y sanos". Incluso antes de que nazcan nuestros hijos, ya las madres nos tenemos que cuidar con lácteos enriquecidos con ácido fólico y calcio, y también desnatados.

Para tener buen aspecto consumiremos alimentos light, ricos en fibra y para una vejez saludable tomaremos alimentos enriquecidos en calcio para evitar la osteoporosis, con omega-3, para controlar el colesterol o con fitoesteroles para reducirlo.

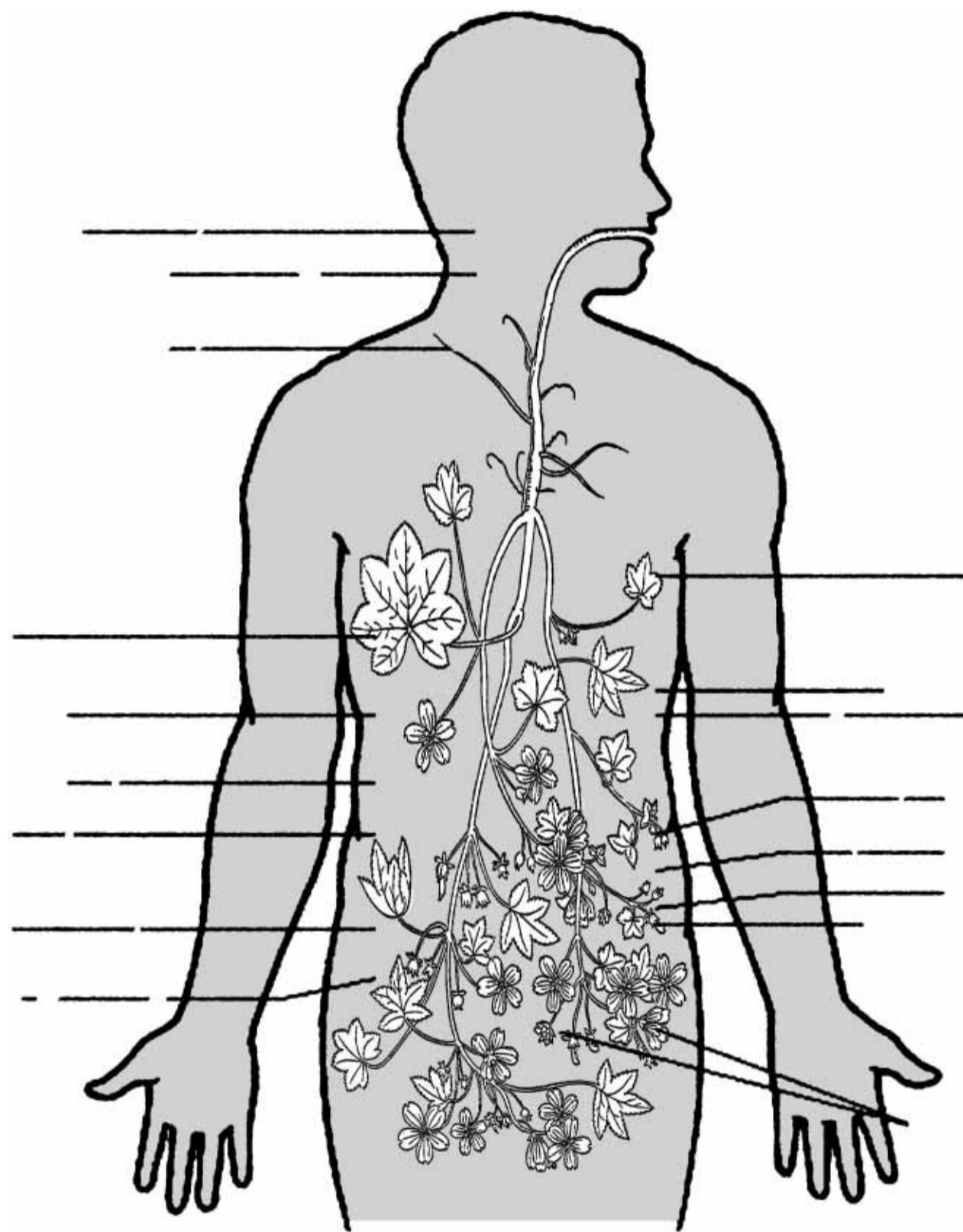
Ante este bombardeo de productos a cada cual mejor, y ante unas alegaciones nutricionales y de salud, que esperamos y deseamos que se regulen cuanto antes, mejor, en muchas ocasiones exageradas e incluso fraudulentas por parte de ciertas empresas, los consumidores debemos tener muy claro que los alimentos funcionales, consumidos como parte de una dieta equilibrada y acompañados de un estilo de vida saludable, ofrecen la posibilidad de mejorar la salud y/o prevenir ciertas enfermedades. Pero, desde luego, nunca por sí solos ni consumidos aisladamente.

Y que lo más funcional de todo sigue siendo una dieta completa, equilibrada, variada y suficiente, acompañada de ejercicio físico moderado y constante y, por supuesto, acompañada por la ausencia de hábitos probadamente nocivos para la salud como el tabaco, las drogas o el abuso de bebidas alcohólicas.

Sabemos que la mayor parte de los alimentos que se publicitan como funcionales realmente tienen esa cualidad en un principio activo o en una ausencia significativa, y así resultan beneficiosos o contribuyen a evitar un riesgo para la salud.

Pero desde nuestras asociaciones, exigimos una reglamentación pronta y adecuada, para que todas las empresas tengan un único marco y no puedan hacer alegaciones que induzcan a confusión al consumidor o a hacerles llegar a la conclusión de que gracias al consumo de tal o cual alimento no es necesario cuidar el resto de los factores de una dieta saludable, porque entonces en vez de alimentos funcionales serían alimentos disfuncionales.●

MARÍA RODRÍGUEZ, presidenta de la Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU)



PATRICK THOMAS

poran a margarinas y leches fermentadas. Su efecto se aprecia a partir de 0,8 g/día y no aumenta por encima de 3 g/día. Los fitoesteroles se encuentran normalmente en aceites, frutos secos, cereales, frutas y verduras. Por otro lado, un exceso reduce la absorción de vitaminas liposolubles (A y E). Es decir, como en el caso anterior, lo primero es alimentarse con fuentes naturales de fitosteroles, y buscar el beneficio del consumo de productos funcionales que los contengan cuando haya un problema de colesterol, teniendo en cuenta, además, los efectos de los medicamentos que se estén tomando.

Los antioxidantes se relacionan con una disminución de las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Son antioxidantes las vitaminas E (aceite de oliva virgen, frutos secos) y C (cítricos, kiwi, pimiento), así como carotenoides (licopeno del tomate o betacaroteno de la zanahoria), selenio, polifenoles y compues-

LA SALUD

alimentaria se valora

tanto o más que la

seguridad, apariencia o

comodidad de consumo

tos azufrados (propios del ajo). El envejecimiento y procesos degenerativos como cataratas se relacionan con la oxidación, por lo que los antioxidantes actúan como protectores. El efecto beneficioso de ciertos antioxidantes (betacaroteno) pasa a perjudicial cuando se consumen a dosis altas, en estado puro, fuera de los alimentos.

El consumo de alimentos funcionales es propio de la sociedad desarrollada, que mayoritariamente ha superado sus necesidades materiales y en la que mantener la salud es

una prioridad o una obsesión. La demanda global de alimentos de hecho no crece, y es difícil introducir nuevos productos atendiendo sólo a su seguridad, comodidad, apariencia y características gastronómicas. El valor preferido es hoy la salud. Pero, no estamos ante una panacea. Para las personas sanas la mejor *dieta funcional* es una alimentación variada y equilibrada, ya que los componentes funcionales que se añaden a unos alimentos proceden básicamente de otros que podemos integrar en la dieta. El consumidor es libre de escoger. Para personas con determinadas patologías o riesgos claros, los alimentos funcionales pueden tener un papel, que no debe ser el de compensar dietas inadecuadas. De hecho, el concepto no es nuevo ya que recurrir a alimentos para combatir enfermedades (ajos para el corazón, ciruelas para el estreñimiento) o para prevenirlas (cítricos para los resfriados) es una práctica popular.●