

## **ALIMENTOS FUNCIONALES**

Existen cada vez más pruebas científicas que apoyan la hipótesis de que ciertos alimentos, así como algunos de sus componentes tienen efectos físicos y psicológicos beneficiosos, gracias al aporte de los nutrientes básicos. Hoy en día, la ciencia de la nutrición ha evolucionado a partir de conceptos clásicos, como evitar las deficiencias de nutrientes y la suficiencia nutricional básica, a los conceptos de nutrición "positiva" u "óptima". Las investigaciones han pasado a centrarse más en la identificación de componentes biológicamente activos en los alimentos, que ofrezcan la posibilidad de mejorar las condiciones físicas y mentales, así como de reducir el riesgo a contraer enfermedades.

### **¿Qué son los alimentos funcionales?**

Se considera que son aquellos alimentos, que se consumen como parte de una dieta normal y contienen componentes biológicamente activos, que ofrecen beneficios para la salud y reducen el riesgo de sufrir enfermedades.

Entre algunos ejemplos de alimentos funcionales, destacan los alimentos que contienen determinados minerales, vitaminas, ácidos grasos o fibra alimenticia, los alimentos a los que se han añadido sustancias biológicamente activas, como los fitoquímicos u otros antioxidantes, y los probióticos, que tienen cultivos vivos de microorganismos beneficiosos.

Como respuesta al creciente interés sobre este tipo de alimentos, han aparecido QUINUA FORTE

### **¿Por qué necesitamos los alimentos funcionales?**

Ha aumentado considerablemente el interés de los consumidores por conocer la relación que existe entre la dieta y la salud. Hoy en día, la gente reconoce en mayor medida, que llevar un estilo de vida sano, incluida la dieta, puede contribuir a reducir el riesgo de padecer enfermedades y dolencias, y a mantener el estado de salud y bienestar.

El apoyo que se está dando a la importancia de alimentos como las frutas, las verduras y los cereales integrales en la prevención de enfermedades, así como las últimas investigaciones sobre los antioxidantes dietéticos y sobre la combinación de sustancias protectoras en plantas, está contribuyendo a impulsar el desarrollo del mercado de los alimentos funcionales en el mundo.

La necesidad de contar con alimentos que sean más beneficiosos para la salud, también se ve apoyada por los cambios socioeconómicos y demográficos que se están dando en la población.

El aumento de la esperanza de vida, que tiene como consecuencia el incremento de la población anciana y el deseo de gozar de una mejor calidad de vida, así como el aumento de los costes sanitarios, han potenciado que los gobiernos, los investigadores, los profesionales de la salud y la industria alimenticia busquen la manera de controlar estos cambios de forma más eficaz.

Ya existen una gran variedad de alimentos a disposición del consumidor, pero en estos momentos la prioridad es identificar qué alimentos funcionales pueden mejorar la salud y el bienestar y reducir el riesgo o retrasar la aparición de importantes enfermedades, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la osteoporosis. Si los alimentos funcionales se combinan con un estilo de vida sano, pueden contribuir de forma positiva a mejorar la salud y el bienestar.

### **¿Cómo están reguladas las alegaciones de salud?**

Muchos académicos, científicos y organismos reguladores están trabajando para encontrar maneras de establecer una base científica que apoye las alegaciones beneficiosas que se asocian a los componentes funcionales o los alimentos que los contienen. Sería necesario que un marco regulador protegiera a los consumidores de las atribuciones de propiedades falsas o confusas, y que además pudiera responder a las necesidades de la industria en cuanto a innovación en el desarrollo de productos, su comercialización y su promoción. Para que los alimentos funcionales puedan aportar todos los beneficios posibles para la salud pública, los consumidores tienen que comprender bien y confiar en los criterios científicos utilizados para documentar sus efectos y atribuciones beneficiosas.

En Estados Unidos se permite desde 1993 que se aleguen propiedades "que reducen el riesgo de padecer enfermedades" en ciertos alimentos. Las "alegaciones de salud" están autorizadas por la Administración para Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA), siempre que existan "evidencias científicas públicamente disponibles y haya suficiente consenso científico entre los expertos de que dichas alegaciones están respaldadas por pruebas".

### **MARCO JURÍDICO DE LOS ALIMENTOS FUNCIONALES Y LAS ALEGACIONES DE SALUD.**

Se apoya el desarrollo de los dos tipos de alegaciones de salud, que se indican a continuación, con respecto a los alimentos funcionales, que deben ser siempre válidas en el contexto de la dieta global y estar asociadas a los alimentos que se consumen normalmente:

1. TIPO A: Alegaciones de "funcionales de mejora" asociadas a determinadas funciones fisiológicas y psicológicas y a actividades biológicas que van más allá de su papel establecido en el crecimiento, el desarrollo, y otras funciones normales del cuerpo.
2. TIPO B Alegaciones de "reducción de riesgo de enfermedades" , que se asocian al consumo de un alimento o de sus componentes para ayudar a reducir el riesgo de padecer una determinada enfermedad o afección, gracias a los nutrientes específicos que contenga o no contenga dicho alimento.

### **Conclusión**

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. El tema de las alegaciones de salud cada vez se considera más importante, y la opinión generalizada es que sería

necesario un marco regulador para proteger a los consumidores, fomentar el comercio justo y potenciar la innovación de productos dentro de la industria alimentaria.

El mayor reto para los científicos actualmente y en el futuro será investigar las posibilidades en cuanto a nutrición y estudiar la relación existente entre un alimento o uno de sus componentes y la mejora del estado de salud y bienestar o la disminución de enfermedades. Es también vital comunicar a los consumidores los beneficios que suponen para su salud, de manera que estén bien informados para poder escoger mejor los alimentos que consumen.

### **Bibliografía**

- Functional Food Science in Europe. (1998). British Journal of Nutrition, 80(1):S1-S193.
- Scientific Concepts of Functional Foods in Europe: Consensus Document. (1999). British Journal of Nutrition, 81(1):S1-S27.
- European Commission Community Research (2000) Project Report: Functional food science in Europe, Volume 1; Functional food science in Europe, Volume 2; Scientific concepts of Functional Foods in Europe, Volume 3. EUR-18591, Office for Official Publications of the European Communities, L-2985, Luxembourg.
- ILSI Europe Concise Monograph: Concepts of Functional Foods. To be published August 2002.
- Ashwell, M. (2001). Functional Foods: a simple scheme for establishing the scientific basis for all claims. Public Health Nutrition, 4:859-863.
- Committee of experts on Nutrition Food Safety and Consumer's Health (1999). Ad hoc Group on Functional Food, Council of Europe.

Se puede considerar que un alimento es “funcional” si se demuestra satisfactoriamente que, además de tener un efecto nutricional apropiado, afecta de forma beneficiosa a una o varias funciones del organismo de modo que contribuya a mejorar la salud y el bienestar y/o a reducir el riesgo de padecer enfermedades. Los alimentos funcionales no dejan de ser alimentos y deben demostrar sus efectos en las cantidades que se consideren normales para su consumo en la dieta. No se trata de pastillas o píldoras, sino que forman parte de los hábitos alimenticios normales.

- Ashwell, M. (2001). “Functional foods: a simple scheme for establishing the scientific basis for all claims.” Public Health Nutrition 4, 859-862.
- Diplock, A., Aggett, P., Ashwell, M. et al. (1999). “Scientific Concepts of Functional Foods in Europe: Consensus Document.” British Journal of Nutrition 81(No 4): S1-S27.
- EU Commission DG SANCO (2002). “Draft proposal for regulation of the European Parliament and of the Council on nutrition, functional and health claims made on foods.” Working document 1832/2002.
- Concepts of Functional Foods, ILSI Europe Concise Monograph Series, 2002 <http://europe.ilsa.org/passclaim>

Si bien es cierto que los alimentos funcionales pueden desempeñar ese relevante papel, es indispensable evitar que sus fabricantes los promuevan atribuyéndoles virtudes corroboradas por rumores más que por hechos. Con el fin de evitarlo, el Codex Alimentarius FAO/OMS de las Naciones Unidas, están redactando una normativa, por la que se podrán difundir únicamente las propiedades "verificables y probadas".

Según esta normativa, cualquier información relativa al carácter beneficioso para la salud indicada en las etiquetas no deberá inducir a engaño y habrá de basarse en pruebas científicas fiables. Lo idóneo sería demostrar que la sustancia en cuestión es absorbida o llega efectivamente al punto donde ha de actuar. Debería probarse fehacientemente que la ingesta de dicho alimento en cantidades normales tiene un efecto fisiológico provechoso, como reducir la presión arterial, o que actúa positivamente sobre un indicador bioquímico, como el colesterol, a niveles medibles.

Aunque los alimentos funcionales son susceptibles de mejorar la salud, hay que valorarlos en su justa medida y disfrutar de ellos sabiendo que, si bien no son la panacea de todos los males, resultan beneficiosos y aportan un complemento saludable a una dieta apropiada y a un estilo de vida activo.

### Ejemplos de alimentos funcionales innovadores

Alimento	Propiedad funcional
Cereales para el desayuno	El ácido fólico añadido podría ayudar a reducir el número de casos de bebés que nacen con espina bífida.
Pan, barras de cereales surtidos tipo Muesli	Las isoflavinas añadidas podrían ayudar a reducir el riesgo la propensión a padecer cáncer de mama o próstata, afecciones cardíacas y osteoporosis.

### Referencias

- Bellisle F, Diplock ST, Hornstra G, Koletzko B, Roberfroid M, Salminen S and Saris WHM (1998) Functional Food Science in Europe. *British Journal of Nutrition* **80 (Suppl. 1)**, S1-S193.
- Aggett PJ, Ashwell M, Bornet F, Diplock AT, Fern EB and Roberfroid MB (1999) Scientific Concepts of Functional Foods in Europe: Consensus Document. *British Journal of Nutrition* **81 (Suppl. 1)**, S1-S27.