

# No curan las enfermedades, pero pueden ayudar a reducir el riesgo

## LA FRONTERA CON los

*medicamentos es a veces difusa, por formar parte en ocasiones de sus principios activos*

LA SALUD  
*alimentaria se valora tanto o más que la seguridad, apariencia o comodidad de consumo*

M. CARMEN VIDAL CAROU | ABEL MARINÉ FONT - 17/07/2005

Los alimentos funcionales son aquellos que contienen componentes con efectos beneficiosos que van más allá de cubrir las necesidades nutritivas estrictas (*nutrición suficiente* para evitar carencias) y contribuyen, además, a lograr lo que se designa como *nutrición óptima*, es decir, mejorar la salud o disminuir el riesgo de enfermedades. Se trata de productos alimenticios que "ayudan a controlar el colesterol", "aumentan las defensas"...

Surgieron en Japón para tratar de reducir el gasto sanitario. Hay otros términos más o menos equivalentes a funcional: nutracéutico, farmaalimento, alicamento, "alimento para usos específicos saludables", que pueden hacer olvidar que debe haber una frontera entre medicamentos y alimentos funcionales, ya que los primeros curan enfermedades y los segundos disminuyen el riesgo de algunas de ellas. Un concepto próximo al de funcional es el de alimento dietético o de régimen o para una alimentación particular,

que cubre necesidades concretas: alimentos para lactantes, sin gluten, sin sal o para administrar por sonda. Los alimentos enriquecidos o suplementados tampoco deben confundirse con los funcionales, pues en ellos la adición de nutrientes sólo persigue aumentar su valor nutritivo y evitar carencias. No obstante, las fronteras son dudosas: ¿cómo hay que calificar una sal con yodo para prevenir el bocio?

A la imagen positiva de los alimentos o ingredientes funcionales contribuye su origen natural, que se suele asociar a "sano" frente a lo artificial o sintético que se interpreta como potencialmente nocivo. Hay que precisar que esta contraposición entre natural y artificial no tiene base científica, ya que el organismo responde a las sustancias que ingiere en función de su estructura química, no de su origen.

Se presta a controversia si basta que un alimento tenga cantidades significativas de ingredientes beneficiosos para recabar la condición de funcional. Si es así, las naranjas, por su vitamina C, o el chocolate, por ser rico en polifenoles antioxidantes, serían alimentos funcionales y, por extensión, ningún alimento se *resignará* a no ser funcional, pues prácticamente en todos encontramos componentes con actividades positivas (no siempre en cantidad suficiente para surtir efecto). Otro criterio es considerar que para que un producto sea funcional es necesario que en su elaboración se dé la formación de componentes o microorganismos beneficiosos (fermentación láctica en los yogures) o que tales componentes se hayan incorporado (productos con fibra añadida). De ser así, sólo serían funcionales los alimentos específicamente diseñados como tales, y no los ordinarios, con el contrasentido, por ejemplo, de que el té verde, rico en polifenoles, no sería funcional.

La actual preocupación por la salud puede hacer a los consumidores vulnerables frente a mensajes sesgados sobre propiedades de un alimento. Otro tipo de riesgo es la posible percepción equivocada del efecto del alimento funcional, que puede llevar, por ejemplo, a que un paciente hipercolesterolémico, que consume alimentos que ayudan a reducir el colesterol, descuide su tratamiento farmacológico o se permita *licencias* dietéticas. Además, como ocurre con los nutrientes (vitaminas, minerales) o con los medicamentos, según la dosis los efectos pueden pasar de beneficiosos a perjudiciales. Más no siempre es mejor.

El impacto de estos alimentos en la sociedad del bienestar es evidente y muchas personas asumen que son beneficiosos productos con antioxidantes, omega-3, prebióticos,

probióticos, fitoesteroles, polifenoles, etcétera. Sin embargo, hay que llamar la atención ante la posible falta de consenso o de rigor científico y, también, de un cierto vacío legal, especialmente en la regulación de la publicidad. Japón estableció el concepto de "alimentos para usos específicos saludables" y reguló su uso si hay pruebas científicas que lo justifiquen. En Estados Unidos se permite declarar propiedades saludables, si las aprueba la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). La Unión Europea todavía no ha resuelto el problema, pero ha promovido estudios según los cuáles los alimentos funcionales deben presentarse en forma de alimentos ordinarios y demostrar sus efectos beneficiosos en las cantidades que normalmente se consumirían. También se indica que un alimento funcional puede ser un alimento natural, uno al que se ha añadido o quitado un componente, o un alimento en el que se ha modificado algún componente o su biodisponibilidad (facilidad de incorporación al organismo). La UE sugiere dos tipos de alegaciones de salud: 1) de "mejora de funciones fisiológicas" sin referencia a patologías ("los oligosacáridos mejoran el crecimiento de la flora bacteriana intestinal"), y 2) de "reducción de riesgo de enfermedades" ("el consumo de omega-3 o de fitoesteroles ayuda a reducir los niveles de colesterol").

Son cada vez más los ingredientes (sustancias o microorganismos) cuya presencia en alimentos les confiere el carácter de funcional, aunque no siempre hay un fundamento suficiente. Veamos algunos casos claros.

Los probióticos son microorganismos vivos como los de la microbiota intestinal, que se encuentran en las leches fermentadas y ejercen efectos beneficiosos, como la mejora de las funciones intestinales. Los prebióticos son fibras fermentables por la flora intestinal, que promueven el desarrollo de los microorganismos de esta flora. Ambos favorecen la absorción del calcio (prevención de la osteoporosis).

Los ácidos grasos omega-3 no sólo son beneficiosos para el sistema cardiovascular, sino esenciales para el organismo y se encuentran en la grasa del pescado azul. Si se da una alergia al pescado, por ejemplo, los productos con omega-3 incorporados (leches o, mejor dicho, preparados lácteos), pueden contribuir a aportarlos, pero, al fin y al cabo, los omega-3 de los productos funcionales proceden de aceite de pescado o de algas. Parece más razonable recurrir al *envase original* (sardinas o atún) que a estos productos, salvo cuando haya una patología que justifique dosis más altas y controladas. Indiquemos que el exceso de omega-3, al que es difícil llegar con el pescado, puede tener efectos negativos en la coagulación sanguínea y en un mayor riesgo de carcinogenicidad.

Los fitoesteroles son sustancias vegetales similares al colesterol que reducen su nivel en sangre. Se incorporan 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 compuestos 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.

M. CARMEN VIDAL Y ABEL MARINÉ, catedráticos de Nutrición y Bromatología de la facultad de Farmacia de la UB