

ALIMENTOS FUNCIONALES alimenta tu bienestar



¿Quién no ha oído hablar de los bifidus, del Omega 3 o de los fitoesteroles? Seguro que incluso los has consumido sin saber muy bien para qué sirven y qué beneficios aportan a tu organismo. Estos elementos son utilizados para enriquecer ciertos alimentos (leche, zumos, pan, yogures...) convirtiéndolos en los llamados "alimentos funcionales", claves en la nueva nutrición, pero ¿sabes realmente qué son? Para responder a todas tus dudas, el Día Nacional de la Nutrición del próximo 28 de mayo, se va a centrar en ellos.

Cada vez nos fijamos más en las etiquetas de los productos, nos preocupamos por lo que estamos comiendo y queremos saber cómo afectan los alimentos en nuestra salud. Los alimentos funcionales pretenden que, con el consumo normal de un producto, podamos añadir ciertos beneficios a nuestro organismo.

¿Qué son los alimentos funcionales?

Un alimento se considera funcional porque se le añaden o se modifican ciertos elementos que mejoran nuestro estado de salud y bienestar, pero han de ser consumidos a diario y dentro de una dieta equilibrada.

¿Cómo actúan?

- ◆ Modifican y equilibran la flora del colon, reanando inmunidad a ciertos agentes patógenos. También regulan el tránsito intestinal.
- ◆ Contribuyen a reducir el riesgo de enfermedades en el sistema cardiovascular.
- ◆ Están asociados a una mejor resistencia a la insulina, ayudan a controlar la glucemia (azúcar en sangre), mejoran el rendimiento de la actividad física y ayudan a mantener el peso y la grasa corporal.
- ◆ Hacen frente a posibles toxicidades o contaminantes químicos que pueden estar presentes en los alimentos.
- ◆ Están recomendados para las mujeres embarazadas porque ayudan al desarrollo del feto y a su crecimiento en los primeros años de vida.
- ◆ Están vinculados al estado de ánimo, regulan el estrés emocional y reducen el apetito mediante la sensación de saciedad.

Tipos de ingredientes funcionales

Algunos los habrás visto anunciados, otros al hacer la compra, ¿pero realmente sabes qué te aportan y dónde encontrarlos? Descúbrelos:

◆ ¿Por qué hay yogures con bifidus?

Los componentes probióticos, prebióticos y simbióticos se encuentran en lácteos, untables, panes, aderezos de ensalada y en algunos productos cárnicos. Los más populares son el conjunto de alimentos fermentados por bifidobacterias y lactobacilos. Ayudan a disminuir la intolerancia a la lactosa, estimulan el sistema inmunitario para reducir las infecciones gastrointestinales, inhiben las lesiones precursoras de adenomas y carcinomas y favorecen el equilibrio de la flora del colon mejorando el tránsito intestinal. Es ne-

cesario tomar estos alimentos de forma regular porque estas sustancias no pasan a formar parte de la flora del intestino.

◆ ¡Ahora todo tiene fibra, pero ¿para qué sirve?

La fibra se le añade a ciertas galletas, pan y otros cereales, lácteos y bebidas, fiambres, patés o embutidos. En estos productos se distinguen dos tipos de fibra: insoluble, es la que predomina en los cereales enteros. Incrementa el bolo fecal y estimula el movimiento de los alimentos a través del tracto digestivo. Soluble, este tipo de fibra se encuentra en la fruta, verdura y en los tubérculos. Es óptima para el metabolismo porque absorbe con rapidez la glucosa, reduce las concentraciones de colesterol LDL y los triglicéridos. También se le atribuye un poder laxante

y es positiva en caso de diarrea, porque incrementa la cantidad y consistencia del bolo fecal.

◆ Ácidos grasos omega3, ¿eso es lo del pescado?

Están presentes en el aceite de pescado azul y funcionan como agentes antiinflamatorios, como protectores a nivel cardiovascular, y disminuyen el nivel de triglicéridos. Los más importantes son el DHA y el EPA que están incorporados en galletas, margarinas, huevos y productos lácteos que junto al consumo normal de pescado azul, mejoran significativamente la función vascular y la actividad de las plaquetas.

◆ ¿Es bueno cocinar con aceite de oliva?

Sí, porque contiene ácido oleico que tiene un carácter antioxidante y protege frente al estrés oxidativo. Los ácidos grasos monoinsaturados reducen los triglicéridos, el colesterol total y el colesterol LDL.

◆ ¿Fitoesteroles para el colesterol?

Está demostrado, científicamente, que con el consumo de uno a tres gramos al día de alimentos que contienen fitoesteroles, el colesterol sanguíneo se reduce. Los podrás encontrar en margarinas amarillas, aliños para ensaladas, leche, yogures, queso, bebidas de soja y algunas salsas. Pero ¡ojó! no se consiguen mejores resultados por tomar más cantidad de estos alimentos.

◆ ¡La soja está de moda!

Es donde hay más fitoestrógenos (moléculas de origen vegetal con una estructura química similar a los estrógenos). Según los estudios realizados, esta sustancia tiene efectos beneficiosos sobre el tejido óseo, el de la mama y en el tejido de la próstata. También es buena para mejorar los síntomas de la menopausia y tiene efectos positivos para el sistema cardiovascular. Por eso hay que buscar alimentos que contengan harina, leche, queso o semillas de este nutriente. ●

Entrevista...

M^o Dolores Romero de Ávila.

Presidenta de la Asociación Española de Licenciados y Doctores en Ciencia y Tecnología de los Alimentos (ALCYTA).

Con los alimentos funcionales podemos mejorar nuestra calidad de vida y regular leves trastornos que se van produciendo con el paso del tiempo. Eso sí, hay que tomarlos sólo cuando realmente se necesitan y como equivalente al mismo producto que antes se tomaba pero que no tenía los ingredientes funcionales.

¿QUÉ VENTAJAS REALES SE CONSIGUEN TOMANDO ALIMENTOS FUNCIONALES?

Depende del alimento que tomes. Cada uno está destinado a cumplir una función específica, unos regulan el tracto intestinal, otros controlan las sustancias contaminantes que pueden estar presentes en los alimentos. Lo que es seguro es que funcionan para aquello a lo que están determinados.

¿CÓMO TIENEN QUE CONSUMIRSE PARA QUE FUNCIONEN: SIGUIENDO UNA DIETA, CUÁNTO TIEMPO, TODA LA VIDA?

Eso lo tiene que indicar cada fabricante, pero tiene que quedar claro

que los ingredientes funcionales no actúan al día siguiente de su consumo. Es algo que poco a poco va asimilando el cuerpo. Los efectos se notan a medio o largo plazo si su consumo es regular y continuo. Hay que tomarlos como sustitutos del mismo alimento que no contenía ingredientes funcionales. Por ejemplo si tomas una rebanada de pan al comer, ahora la sustituyes por una rebanada de pan con fibra o con soja. O si te tomas un vaso de leche antes de acostarte ahora puedes tomártelo de leche con calcio.

ALGUNOS ALIMENTOS FUNCIONALES AYUDAN A REDUCIR EL COLESTEROL, PERO Y ¿QUIEN VA LO TIENE BAJO O NORMAL? ¿BAJA AÚN MÁS?

Supuestamente sí bajaría, pero no de un modo peligroso. Hay que tener en cuenta que este tipo de productos sólo se deben tomar si se tiene una carencia en algo específico como puede ser la fibra o el calcio. Si se toman sin una causa determinada lo que se está

haciendo es intravalorar la respuesta del organismo, realmente el alimento no está cumpliendo su función.

¿EN ALGÚN CASO PUEDEN SER PERJUDICIALES O PUEDEN ESTAR CONTRAINDICADOS PARA ALGUNA PERSONA?

No. Pero se puede dar el caso de que una persona sea alérgica o intolerante a algún ingrediente de ese producto.

HABLANOS UN POCO DEL DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

Esta año la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) ha decidido hablar de los alimentos funcionales. Con esta celebración se pretende que el público general conozca qué son los alimentos funcionales, para qué sirven y qué propiedades tienen. Esta propuesta va dirigida a todos los públicos, sean profesionales o no. Os animo a participar ya sea desde las escuelas, en casa o en las consultas porque a través de un día se pueden conseguir muchas cosas.

28 DE MAYO, DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

El Día Nacional de la Nutrición está organizado por la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD). Con esta jornada se pretende transmitir a la sociedad la importancia de la nutrición para conseguir una buena salud, llamar la atención de la administración pública sobre la necesidad de fomentar hábitos saludables y hacemos reflexionar a todos sobre la importancia de nuestra alimentación y nutrición. Bajo el lema "Alimentos funcionales. Alimenta tu bienestar", este año se ha centrado la temática en la nueva nutrición basada en estos alimentos funcionales y, por este motivo, se organizará una serie de actividades encaminadas a definir y explicar que son, en qué consisten, qué beneficios aportan a nuestro organismo y su influencia en el estado nutricional de la sociedad.



¿Quiénes forman parte de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD)?

- Asociación Española de Diplomados en Enfermería de Nutrición y Dietética (ADENYD)
- Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas (AEDN)
- Asociación Española de Doctores y Licenciados en Ciencia y Tecnología de los Alimentos (ALCYTA)
- Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA)
- Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)
- Sociedad Española de Nutrición (SEN)
- Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (SEGHNP)
- Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada (SENBA)
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)
- Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral (SENPE)