



¡Alimenta tu bienestar!

Ahora que te preocupas más por la pérdida de calcio, la frecuencia con la que vas al cuarto de baño o los efectos de la menopausia, han salido al mercado muchos productos con ingredientes funcionales que te ayudarán a sentirte mejor.



Los alimentos funcionales son alimentos que contienen alguna sustancia que, además de nutrirnos, presentan un efecto beneficioso para la salud y nos ayudan a paliar ciertas deficiencias de nuestra dieta.

◆ El calcio y las vitaminas A y D, cuidan tus huesos

Cuando la menopausia se aproxima y después de su inicio, el hueso que se pierde no se recupera con la misma rapidez. Si este desequilibrio se prolonga, puede aparecer osteoporosis y las temidas fracturas. Por eso es importante que aumentes la cantidad de calcio, con leche o yogures que incluyan este mineral y vitaminas A y D, que favorecen a la absorción del calcio, de la lactosa y ayudan a la reconstrucción ósea. La actividad física y tomar regularmente el sol durante 10 ó 15 minutos también mejora el depósito de calcio y la circulación sanguínea, lo que aporta más nutrientes al hueso.

Incluir en tu dieta productos lácteos con calcio, cereales con fibra o zumos con soja te ayudarán a disminuir los síntomas de la menopausia, la pérdida de calcio en los huesos y a equilibrar el tránsito intestinal.



◆ **La soja calma los síntomas de la menopausia**

Es donde más fitoestrógenos (moléculas de origen vegetal con una estructura similar a los estrógenos) hay. Los productos que contienen harina de soja, leche, queso o semillas de este nutriente actúan en el tejido óseo, de la mama y de la próstata, mejoran los síntomas de la menopausia y tienen efectos positivos en el sistema cardiovascular.

◆ **Esteroles y Omega 3 para tu salud cardiovascular**

Los esteroles son compuestos de origen vegetal que te ayudan a reducir el colesterol. Los puedes encontrar en: margarinas, aliños para ensaladas, productos lácteos. Los efectos pueden tardar hasta tres semanas en aparecer y debes tomarlos según lo indique cada fabricante, pero se consiguen mejores resultados tomando más cantidad de estos alimentos. Por otro lado los Omega 3, presentes en el aceite de pescado azul, mejoran la función vascular y la actividad de las plaquetas. Los más importantes son el DHA y el EPA incorporados en galletas, margarinas, huevos y productos lácteos.

◆ **La fibra es importante**

La fibra equilibra los procesos digestivos favoreciendo el tránsito intestinal, proporciona sensación de saciedad y previene patologías intestinales. Se le añade a ciertas galletas, cereales, lácteos, bebidas, fiambres. Estos productos pueden ayudarte a conseguir la cantidad de fibra diaria recomendada, entre 25-30 gr; pero no dejes de lado la fibra que procede de fuentes naturales como las legumbres, frutas, verduras o frutos secos.

◆ **Contra la hipertensión, péptidos lácteos**

Con hipertensión la sangre circula a una presión superior a la aconsejada, lo que supone un riesgo para el riñón y el sistema cardiovascular. Los péptidos lácteos disminuyen la presión arterial tras dos meses de consumo regular. Este descenso es suficiente para disminuir en un 15% el riesgo de ictus y en un 10% el de isquemia coronaria. Los puedes encontrar añadidos en la leche, zumos o batidos, pero ten en cuenta que no pueden sustituir a fármacos antihipertensivos. ●



Giuseppe Ruscolillo.
Presidente de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AED-N)

Preguntamos al experto

HÁBLANOS UN POCO DEL DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN. ¿QUÉ ES? ¿QUÉ SE PRETENDE?

Es una iniciativa de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) en colaboración con otras instituciones y con el apoyo de la industria farmacéutica y alimentaria. En su sexta convocatoria, del próximo 28 de mayo, los alimentos funcionales van a ser los protagonistas.

¿POR QUÉ ESTE AÑO SE HA DEDICADO A LOS ALIMENTOS FUNCIONALES?

Actualmente, el mercado está absorbiendo una gran cantidad de nuevos alimentos que lanza la industria alimentaria. Esta situación puede llevar al ciudadano a una total confusión y que acabe consumiendo alimentos funcionales sin responsabilidad. Con este día se pretende que el consumidor conozca mejor estos alimentos y cómo y cuándo pueden incluirse dentro de una dieta variada y equilibrada.

¿QUÉ VENTAJAS/BENEFICIOS PUEDEN TENER ESTE TIPO DE ALIMENTOS SOBRE LA MUJER?

En aquellas mujeres que llevan una vida más compleja, con una alimentación deficitaria o que estén en una situación fisiológica especial, pueden ser realmente interesantes los alimentos enriquecidos en calcio y vitamina D con el fin de reforzar los huesos, especialmente a modo de prevención en etapas de premenopausia.

28 DE MAYO, DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

La Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) dedica la sexta edición del Día Nacional de la Nutrición, del próximo 28 de mayo, a los alimentos funcionales bajo el lema "Alimenta tu bienestar". Después de cinco años de andadura, este día es todo un referente para todos aquellos que estén preocupados por un tema de vital importancia para el bienestar social y sanitario de la población como es la nutrición.

La industria se involucra cada vez más en el proceso de fabricación de los alimentos para que su calidad y sus beneficios sean mayores. Ahora están proliferando en los mercados multitud de productos que incluyen ingredientes funcionales que nos aportan beneficios para la salud. Para saber qué son, poder conocer los efectos que ejerce cada uno, cómo se deben consumir y a quién están dirigidos, la FESNAD ha decidido organizar varias actividades en torno a los

alimentos funcionales, dentro del marco del Día Nacional de la Nutrición. El objetivo de todas las actividades, organizadas por la FESNAD y con la colaboración de importantes empresas del sector alimentario y el apoyo de las sociedades científicas, es transmitir a la sociedad la importancia de nuestra alimentación y nutrición para conseguir una buena salud y llamar la atención de la administración pública sobre la necesidad de fomentar hábitos saludables.

PATROCINADORES



COLABORADORES

