



EL PRÓXIMO 28 DE MAYO SE CELEBRARÁ EL DÍA NACIONAL DEDICADO EN SU SEXTA CONVOCATORIA A LOS

# Alimentos funcionales un complemento saludable

**Bífidus, Omega 3, fitoesteroles... seguro que has oído hablar de estos componentes pero ¿realmente sabes para qué sirven?**

**C**ada 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, han de ser consumidos a diario y dentro de una dieta equilibrada.

## ¿Cómo actúan?

- ✦ Modifican y equilibran la flora del intestino, crean inmunidad a ciertos agentes patógenos y regulan el tránsito intestinal.
- ✦ Contribuyen a reducir el riesgo de enfermedades en el sistema cardiovascular.
- ✦ Están asociados a una mejor resistencia a la insulina y a un rendimiento óptimo de la actividad física.
- ✦ Hacen frente a posibles toxicidades o contaminantes químicos que pueden estar presentes en los alimentos.
- ✦ Se recomiendan para las embarazadas porque ayudan al desarrollo del feto y a su crecimiento en los primeros años.
- ✦ Regulan el estrés emocional y reducen el apetito mediante la sensación de saciedad.

## Tipos de ingredientes funcionales

- ✦ **Probióticos, prebióticos y simbióticos:** los más populares son el conjunto de alimentos fermentados por bifidobacterias y lactobacilos se encuentran en lácteos, untados, panes y otros productos horneados, aderezos de ensalada y en algunos productos cárnicos. Ayudan a disminuir la intolerancia a la lactosa, estimulan el sistema inmunitario para reducir las infecciones gastrointestinales, inhiben lesiones precursoras de adenomas y carcinomas y favorecen el equilibrio de la flora del colon mejorando el tránsito intestinal.
- ✦ **Alimentos enriquecidos con 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. Además, debido a la mayor necesidad de masticación, produce evita la

ingesta compulsiva, propia de personas obesas. 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 e incluso es positiva en caso de diarrea porque incrementa la cantidad y consistencia del bolo fecal.

- ✦ **Ácidos grasos omega 3:** están presentes en aceites de pescado azul y funcionan como agentes antiinflamatorios y como protectores a nivel cardiovascular. 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.

- ✦ **Ácido oleico:** tiene un carácter antioxidante. Los ácidos grasos monoinsaturados reducen los triglicéridos, el colesterol total y el colesterol LDL. También se derivan de este ácido, eicosanoides con una actividad vasodilatadora.

## Asociaciones que forman parte de la 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 Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (SEGHNP).

✦ Sociedad Española de Nutrición (SEN).

- ✦ Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada (SENBA).
- ✦ Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).
- ✦ Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral (SENPE).



NACIONAL DE LA NUTRICIÓN  
DE LOS ALIMENTOS FUNCIONALES

# Funcionales en tu dieta



➤ **Fitoesteroles:** Está demostrado científicamente que el consumo de uno a tres gramos al día de los alimentos que contienen esteroides y estanoles vegetales logran reducir el colesterol sanguíneo. Los podrás encontrar en mar-

## ENTREVISTA

### Isabel Polanco

Secretaria general de FESNAD. Jefe del Servicio de Gastroenterología y Nutrición Pediátrica del H. Universitario La Paz.



Como todos los años, el próximo 28 de mayo, FESNAD organizará la sexta edición del Día Nacional de la Nutrición. Este año y bajo el lema "Alimenta tu bienestar" la jornada se dedicará a los alimentos funcionales. La Dra. Isabel Polanco, jefe del Servicio de Gastroenterología y Nutrición Pediátrica del Hospital Universitario "La Paz" de Madrid y secretaria general de FESNAD nos responde a algunas cuestiones relacionadas con este acontecimiento.

#### Dra. Polanco ¿en que consiste el Día Nacional de la Nutrición??

El Día Nacional de la Nutrición es una actividad organizada por la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) y, como en ediciones anteriores, con esta jornada queremos 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 hacer reflexionar a los medios de comunicación sobre la importancia de informar con responsabilidad.

#### ¿Por qué este año se dedica a los alimentos funcionales?

Estamos trabajando en la VI Edición del Día Nacional de la Nutrición, que se celebrará el próximo 28 de mayo de 2007. Para ello, hemos seleccionado los ALIMENTOS FUNCIONALES como eje de comunicación debido a su gran incremento y a la gran aceptación que están teniendo entre los consumidores.

#### ¿Qué objetivos tiene FESNAD?

Tiene como objetivos el beneficio público y el desarrollo de las Ciencias de la Alimentación, Nutrición y Dietética, especialmente en lo que se refiere al fo-

mento de áreas de trabajo como la investigación, la formación y la educación así como la práctica clínica y comunitaria, junto a todos aquellos aspectos que supongan un avance científico en estos campos. La Federación está integrada por un amplio número de sociedades científicas de gran prestigio y de ámbito nacional.

#### ¿Qué ventajas/beneficios pueden tener este tipo de alimentos sobre la salud infantil?

Aunque todavía queda mucho camino por recorrer, diversos estudios han demostrado que los componentes biológicamente activos que están presentes en los alimentos funcionales pueden favorecer la síntesis de vitaminas, impedir el crecimiento de bacterias ajenas al organismo y/o perjudiciales, estimular las defensas del organismo así como la digestión y/o absorción de los alimentos. Además, algunos de ellos pueden contribuir al mantenimiento de la salud del tracto digestivo, reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, contribuir al mantenimiento de niveles saludables de glucosa en la sangre, mejorar las funciones mentales y visuales, etc. En cualquier caso, se debe evitar transmitir al consumidor un supuesto efecto milagroso en las propiedades de estos alimentos.

garinas amarillas, aliños para ensaladas, leche, yogures, queso, bebidas de soja y algunas salsas.

➤ **Fitoestrógenos:** Según los estudios realizados, esta sustancia tiene efectos beneficiosos sobre el tejido óseo, de la ma-

ma y de la próstata, también mejoran los síntomas de la menopausia y tienen efectos positivos para el sistema cardiovascular. Por eso hay que buscar alimentos que contengan harina de soja, leche, queso o semillas de soja. ■