

## ALIMENTOS FUNCIONALES (guion prensa)

Aunque los consumidores conocen la relación entre dieta y salud, los nuevos estilos de vida, la falta de tiempo para cocinar así como el abandono de hábitos de alimentación tradicional como la dieta mediterránea, hacen que se produzcan desequilibrios alimentarios que no garantizan la adecuada ingesta de nutrientes recomendada por los especialistas en nutrición.

En las últimas décadas, y con el fin de compensar estos desequilibrios, ha surgido el amplio concepto de los **alimentos funcionales** como aquellos que, además de aportar nutrientes, **han demostrado científicamente que afectan beneficiosamente a una o varias funciones del organismo proporcionando un mejor estado de salud**.

En la década de los 80, en Japón, se realizaron las primeras investigaciones y se propuso el término “alimentos con efecto específico para la salud”.

Los alimentos que contienen componentes funcionales pueden ser de dos tipos:

- ✓ Alimentos tradicionales como el pescado azul y su aporte de “omega 3”, la leche y derivados con su aporte de calcio, las frutas y vegetales con su aporte de fibra, etc.
- ✓ Alimentos obtenidos por transformación en la industria alimentaria:
  - Eliminando un componente, como el gluten, la lactosa, la grasa...
  - Incrementando la concentración de un ingrediente, como calcio, vitamina C, o ácido fólico...
  - Por adición o añadido de un compuesto, como “omega 3”.
  - Sustituyendo un componente, como las grasas saturadas por el aceite de oliva.

Los alimentos funcionales no son imprescindibles en la dieta, aunque pueden ser complemento de una alimentación saludable ya que, además de nutrir, tienen un efecto fisiológico favorable.

Por sí solos no curan ni previenen enfermedades u otras alteraciones del organismo.

Están especialmente indicados en circunstancias concretas como estados carenciales, intolerancias o alergias a determinados alimentos, necesidades nutricionales especiales (embarazadas, niños, personas mayores, deportistas de élite) o con riesgo de padecer enfermedades gastrointestinales, cardiovasculares, diabetes, osteoporosis, etc.

Su consumo siempre debe realizarse en cantidad similar a la de los alimentos convencionales y como parte de una dieta sana, variada y equilibrada.

Los componentes funcionales más utilizados son: edulcorantes como el sorbitol y el xilitol, ácidos grasos omega 3, fitoesteroles, fibra dietética, vitaminas, minerales, antioxidantes, aminoácidos y simbióticos -mezcla equilibrada de probióticos (bifidobacterias) con prebióticos (fibra no digerible)- que benefician la microflora intestinal y que se incluyen en yogures, cereales, zumos, etc.

El estudio PREDIMED (Prevención Dieta Mediterránea), realizado a 9.000 pacientes con alto riesgo cardiovascular, confirmó el carácter funcional de la dieta mediterránea. El trabajo muestra que el riesgo de enfermedades cardiovasculares se reduce un 50% al seguir este tipo de dieta, que incluye alimentos funcionales como el aceite de oliva o los frutos secos, especialmente nueces.

Las condiciones de higiene y seguridad de los alimentos funcionales están reguladas como cualquier otro alimento.

En su etiquetado pueden figurar mensajes sobre el contenido de los ingredientes funcionales o su actividad, siempre que se basen en estudios científicos fundamentados.

Es importante que la información que incluyan sea clara, veraz y precisa sobre la cantidad y forma de su consumo, la población a la que se dirige ese tipo de alimento, si hay grupos de población que deben evitar su consumo, los posibles riesgos por ingesta excesiva, y el etiquetado nutricional completo.

En ningún caso podrán atribuirles propiedades de curación de enfermedades, recomendaciones médicas, o que puedan inducir a error al consumidor.

El consumo de alimentos funcionales, con las garantías y seguridad que avala su reglamentación, forma parte de la dieta diaria a la que enriquecen por su composición con sustancias nutritivas que no consumimos diariamente. Mientras que el consumo de complementos alimenticios como vitaminas, minerales o antioxidantes presentados en forma de comprimidos son de uso temporal o esporádico.

Hay que recordar que el **consumo de alimentos funcionales y/o el de complementos de vitaminas y minerales de forma inadecuada**, por exceso o durante largos períodos, podría ocasionar alteraciones en las funciones de otros micronutrientes o riesgo de toxicidad.

Recordar también que la **Dieta Mediterránea** y sus alimentos básicos funcionales como el aceite de oliva, frutas, verduras, cereales, frutos secos o pescado han demostrado tradicionalmente sus beneficios en prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, etc., así como para la calidad de vida como modelo alimentario saludable y ambientalmente sostenible.

Más información sobre **Alimentación** y sobre **Alimentos Funcionales** en:  
<http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/alimentacion>



Comunidad  
de Madrid

Dirección General de Salud Pública  
CONSEJERÍA DE SANIDAD

<http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/publicaciones-alimentacion>