

tu bienestar . Alimentación

Están saliendo al mercado nuevos productos enriquecidos con calcio, omega 3, fitoesteroles, fibra... son los alimentos funcionales, claves en la nueva nutrición, pero ¿realmente sabes cómo se toman y los beneficios que te aportan? El Día Nacional de la Nutrición del pasado 28 de mayo, se centró en ellos en su sexta edición.

Los alimentos funcionales son productos que contienen algún componente que puede ayudar a mantener o mejorar la salud y bienestar, siempre que se consuma en las cantidades normales y dentro de una dieta equilibrada.

¿Cómo actúan?

Estas funciones son en general para todos los alimentos funcionales pero que cada uno, según sus ingredientes, tiene sus propios efectos beneficiosos.

➤ En el aparato digestivo modifican y equilibran la microflora del colon, crean inmunidad a ciertos agentes patógenos y regulan el tránsito intestinal.

➤ Contribuyen a reducir el riesgo de enfermedades en el aparato cardiovascular.

➤ Están asociados a una mejora de la resistencia a la insulina, proporcionan un rendimiento óptimo de la actividad física y mantienen el peso y la grasa.

➤ Controlan la toxicidad provocada por los contaminantes químicos 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.

➤ Regulan el estrés emocional y reducen el apetito mediante la sensación de saciedad.

Tipos de ingredientes funcionales

➔ **Probióticos y Prebióticos** disminuyen la intolerancia a la lactosa, modifican la microflora intestinal e impiden las lesiones precursoras de adenomas y carcinomas. Un probiótico es un ingrediente funcional "vivo" que se añade a un alimento, como los productos lácteos fermentados, para obtener beneficio sobre la salud. Los prebióticos ayudan a los microorganismos que ya están presentes en nuestro tracto intestinal, para que beneficien a nuestro cuerpo. Se encuentran en panes, productos lácteos y aderezos.

➔ **Fibra alimentaria** se divide en dos tipos: la insoluble que incrementa el bolo fecal y estimula el movimiento de los alimentos en el tracto digestivo. Predomina en los cereales enteros: arroz integral, pan o galletas. Y la soluble, óptima para el metabolismo porque absorbe con rapidez la glucosa, reduce las concentraciones de colesterol LDL y los triglicéridos. Este tipo de fibra se encuentra en la fruta, verdura y en los tubérculos.

➔ **Los Ácidos grasos** poliinsaturados tipo omega 3 presentes en el aceite del pescado azul actúan como

agentes protectores a nivel cardiovascular. Los más importantes son los ácidos DHA y EPA incorporados en galletas, margarina, productos lácteos y huevos que junto al consumo normal de pescado azul, mejoran la actividad de las plaquetas.

➔ **El Ácido oleico** reduce los triglicéridos, el colesterol total y tiene una actividad vasodilatadora. Sus compuestos son antioxidantes. Proviene del aceite de oliva.

➔ **Fitoesteroles** son esteroides y estanoles vegetales que presentan una estructura similar a la del colesterol. Consumir de uno a tres gramos al día ayuda a reducirlo. Los podrás encontrar en la margarina amarilla, leche, yogures y quesos.

➔ **Los Fitoestrógenos** son moléculas de origen vegetal con una estructura química similar a los estrógenos. Pueden tener efectos beneficiosos sobre el tejido óseo, de la mama y la próstata, mejoran los síntomas de la menopausia y actúan de modo positivo sobre el sistema cardiovascular. La mayor fuente de fitoestrógenos es la soja. Toma productos que contengan harina, leche, queso o semillas de este alimento.

➔ **Los Compuestos fenólicos**, presentes, por ejemplo, en el vino tienen propiedades funcionales debido a su actividad antioxidante, antitrombótica y por su implicación en el descenso del riesgo cardiovascular. ❏

tar

Requisitos de los alimentos funcionales

Un alimento puede considerarse funcional cuando cumple una serie de requisitos establecidos por consenso por la Unión Europea:

→ No es un comprimido, ni una cápsula, ni ningún suplemento alimenticio.

→ Se deben consumir en las mismas cantidades del alimento al que ahora sustituyen.

→ La demostración de sus efectos debe satisfacer las exigencias de la comunidad científica.

→ Deben producir efectos beneficiosos sobre las funciones orgánicas, además de sus efectos nutricionales intrínsecos: los cuales deben ser apropiados para mejorar la salud y el bienestar, reducir el riesgo de enfermedad (no prevenir) o ambas cosas.

→ Podrían no ser necesariamente beneficiosos para todos los integrantes de la población.

Entrevista a ...



Giuseppe Russolillo

Presidente de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AEDN)

¿Cómo tienen que consumirse los alimentos funcionales?

Cada fabricante tiene que especificar cómo se toma su producto. Pero hay que tener en cuenta que los alimentos funcionales no actúan al día siguiente de su consumo, los efectos se notan a medio-largo plazo, si su consumo es regular y continuo. Es algo que poco a poco va asimilando el cuerpo.

¿Todo el mundo tiene que tomarlos?

Si una persona está sana no tiene porque tomar leche enriquecida, sino la tradicional. Sólo en el caso de que existan antecedentes cardiovasculares, o si lo indica el dietista-nutricionista, es cuando puede resultar beneficioso. Este es un ejemplo, pero hay muchos más, como por ejemplo, comprar alimentos por el simple hecho de que estén enriquecidos. No por esto vamos a gozar de mejor salud. Los alimentos funcionales son muy valiosos y beneficiosos, pero el ciudadano debe aprender a identificarlos y a saber en qué situaciones son recomendables tomarlos y en qué cantidad. Ante la duda, siempre es preferible consultar con el Dietista-Nutricionista.

Háblanos un poco del Día Nacional de la Nutrición.

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. Durante ese día, se desarrollan una serie de actividades con el único fin de difundir la importancia que tiene la alimentación para nuestra salud y nuestra calidad de vida.

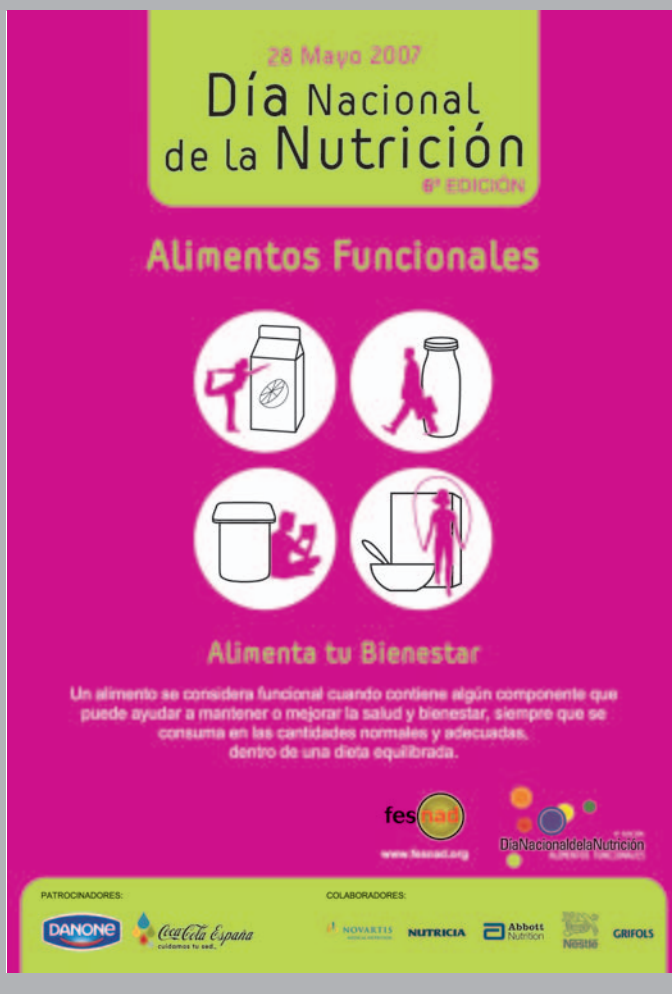
¿Por qué este año el Día Nacional de la Nutrición se ha centrado en los alimentos funcionales?

Actualmente, el mercado está absorbiendo una gran cantidad de nuevos alimentos que lanza la industria alimentaria. Esta situación, puede llevar al consumidor a una total confusión y a que consuma, sin responsabilidad, los alimentos funcionales. Estos alimentos contienen algún nutriente o sustancia que además de nutrirnos presentan un efecto beneficioso para la salud. Sin embargo, y no por el hecho de que tengan beneficios añadidos, se deben tomar de manera indiscriminada.

¿Que es?...

EL DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

La Federación Española de Sociedades de Nutrición y Dietética (FESNAD) organizó el 28 de mayo, la sexta convocatoria del Día Nacional de la Nutrición que este año se ha centrado en los alimentos funcionales. Este día es todo un referente para aquellos que estén preocupados por seguir una alimentación adecuada y así tener mayor calidad de vida. Desde hace cinco años, la FESNAD ha elegido temas interesantes y actuales para celebrar este día, como: comer sano dentro y fuera de casa, ejercicio y alimentación para un futuro mejor o la importancia de la restauración. Para más información entra en: www.fesnad.org



PATROCINADORES



COLABORADORES

