



Mar 27°/16°
 Mié 25°/15°
 Jue 22°/13°

Martes 11 de Mayo de 2004 10:14 AM ● OOL su Portal de Inicio ● Recomiéndenos ● Contáctese ● Publicitar en OOL

Principal

- Inicio
- Anunciate
- Buscar en OOL
- Clasificados Gratis
- El Chistómetro
- Enlaces
- Enviar Noticias
- Juegos On Line
- Libro de Visitas
- Pronóstico del Tiempo
- Top 20
- Tu Cuenta

\$ 998.-

Ingresar

Nickname

Password

Login

Registrarse

Pasados Destacados

- Programa de subsidios para impulsar proyectos científicos en interior del país
- Lanza un concurso para dejar de fumar y hay u\$s10 mil en premios
- Confirmado: crece nariz de mentirosos
- Alergias de Otoño. Prevención y cuidados
- Pretenden que se vuelva a producir alconafta en Misiones
- Guantánamo bajo la

Escándalo: Los alimentos dietéticos serían una estafa

Enviado el Domingo, 09 mayo a las 09:30:29
 Tópico: **Salud**

No hay más que echar un vistazo a las góndolas de cualquier supermercado para darse cuenta de que nos ha invadido la 'fiebre' por los alimentos que, además de nutrir, aportan beneficios para la salud.

Según los mensajes publicitarios, estos productos, denominados funcionales, alicamentos o nutraceuticos, reducen el nivel de colesterol, refuerzan las defensas naturales del organismo, contribuyen a la pérdida de peso o hasta retrasan el envejecimiento.

Sin embargo, y aunque no todo es mentira, sí abundan las medias verdades. Algunas asociaciones de consumidores han llamado la atención sobre el tema y han aclarado que, con una dieta sana y equilibrada, no se necesitan estos artículos que, por añadidura, son mucho más caros que sus versiones normales.

La pasada semana, la Confederación Española de Organizaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios (CEACCU) hizo público un informe titulado: 'El etiquetado de los alimentos funcionales. Un análisis de mercado,' que puede resultar demoledor para la mayoría de los fabricantes de alimentos funcionales.

Ésos que, además de cubrir las necesidades nutricionales del ser humano tienen cualidades que les hacen especialmente beneficiosos a la hora de prevenir o frenar diversas patologías y que pueden ser naturales (como el aceite de oliva) o diseñados por el hombre (yogures con soja o huevos con ácidos grasos procedentes del pescado).

Según la CEACCU, que ha tenido en cuenta más de 100 alimentos de esta clase, el fallo fundamental de la mayoría reside en el etiquetado y en la publicidad que se hace de ellos.

Por un lado, la información destinada al consumidor que debe figurar en el envase suele ser exagerada, sin contrastar, ambigua o directamente inexistente porque se ha omitido.

De esta forma, el consumidor muchas veces no tiene forma de saber exactamente qué ingrediente beneficioso se ha añadido, la finalidad del mismo, qué cantidades ha de tomar diariamente para notar los efectos potencialmente saludables y, muchísimo menos, qué datos clínicos fiables avalan el producto (a pesar de que en algunos envases se alude a que el alimento en cuestión está «comprobado científicamente»).

Enlaces Relacionados

- Más Acerca de Salud
- Noticias de AdminOOL

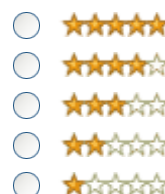
Noticia más leída sobre Salud:
Sexo ayuda a rejuvenecer

Votos del Artículo

Puntuación Promedio: 5
 votos: 1



Por favor tómate un segundo y vota por este artículo:



Grabar mi Voto!

Opciones

- Versión Imprimible
- Enviar a un Amigo

mira

- Sand no quiere saber nada de soja

Oberá

- Gastón Nakazato, Innube
- Manos a la Obra
- La Ciudad
- Teléfonos de Interés
- Ingrid Grudke
- Carlitos Okulovich
- EL Fotógrafo
- Fiesta del Inmigrante
- Cámara de Comercio
- NeiqueChamigo!
- Pregón Misionero

Bombones Obereños

- Pamela Meza
- Rocío Kislo

Temas / Secciones

- Política
- Deportes
- Policiales
- Interés general
- Arte y Cultura
- Educación
- Sociedad
- Opinión
- Ecología
- Economía
- Salud
- Ciencia y Tecnología
- Sociales y Espect.

Noticias Locas

- MADONNA, BRITNEY, ANGELINA Y WINONA SE AFEITAN EL MAROTE
- SE PUSO EL VESTIDO DE BODAS DE LA EX Y LO VENDIÓ POR INTERNET
- EL BULLDOG SKATER
- DIRECTOR PORNO PARTICIPA EN CRUZADA ANTI-DEGENERAMIENTO
- SI UD. NO ESTÁ MUERTO, APRIETE EL BOTÓN

[Leer más...](#)

Incluso cuando el elemento ha demostrado su validez, el comprador tampoco puede 'bajar la guardia', porque, a veces, estos aditivos se emplean únicamente como reclamo publicitario, dado que no está demostrado que incorporarlo a ciertos productos (no es lo mismo añadir omega 3 a los lácteos que al agua) proteja la salud de alguna forma.

Según la opinión del profesor Ángel Gil, catedrático de Bioquímica de la Universidad de Granada y experto en este tipo de cuestiones, «los alimentos funcionales debidamente diseñados tienen un gran valor pero, sin lugar a dudas, hay compañías que 'se han subido a este carro' únicamente para vender más, pero sin haber demostrado nada en absoluto». En este sentido, cabe destacar que el alimento resultante no es perjudicial, pero tampoco tan beneficioso como se pretende hacer creer.

En definitiva, se trata de un fraude al consumidor porque éste tiene derecho a saber con exactitud qué se lleva en la cesta de la compra. Además, los alimentos funcionales son invariablemente más caros que sus homólogos convencionales por lo que se les debe exigir, como mínimo, que hayan avalado sus propiedades.

Y es que, por el momento, este tipo de productos tiene que estar etiquetado como cualquier otro alimento, es decir, no se puede hacer alusión a ninguna de sus cualidades terapéuticas o preventivas.

De esta forma, los encargados de la mercadotecnia han ideado toda una serie de mensajes ambiguos que sugieren dichos beneficios sin concretar demasiado para no incurrir en una ilegalidad. El problema es que esta argucia supone un auténtico 'coladero' para todo aquel que quiera atribuir, aunque sea indirectamente, propiedades saludables a su producto.

No obstante, la Unión Europea está elaborando una normativa acerca de las alegaciones sanitarias dirigidas.

En cualquier caso, «los estudios randomizados, aleatorios, con sistema doble ciego y controlados con placebo [las cualidades que ha de reunir un ensayo clínico para ser considerado fiable en la comunidad científica] deben erigirse en paradigma para separar el 'grano' 'de la paja' y garantizar la calidad al consumidor», especifica Gil.

Por este motivo, y ante la avalancha de comida terapéutica que ha invadido los supermercados de todo el mundo -en Japón se empezaron a comercializar hace 20 años, en USA la pasada década y en nuestro país estamos asistiendo a su eclosión de un par de años hacia acá-, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), la Confederación de Consumidores y Usuarios y el Instituto Omega 3, perteneciente a la Fundación Puleva, han llevado a cabo una sencilla guía, editada recientemente, para responder a las preguntas básicas acerca de estos productos (qué son, cuáles son, para qué sirven y quién debe consumirlos).

En este sentido, prevén que las etiquetas que se diseñen para este tipo de alimentos debe contener información verificable y contrastada científicamente.



Top 40 Argentina

- 1 Black Eyes: Peas Shut up**
- 2 Alex Ubago: Aunque no te pueda ver**
- 3 Amaral & Beto Cuevas: Te necesito**
- 4 Diego Torres: Cantar hasta morir**
- 5 Paulina Rubio: Te quise tanto**

Ver todos

Noti Exporta Pymes

- Facilitarán el financiamiento a las pequeñas y medianas empresas bonaerenses para que exporten
- Santa Fe: Buenas perspectivas para la industria mueblera
- El perfil de la base exportadora Argentina
- La Unión Europea apoya con 6 millones de euros al INTI
- Martín Redrado: 'La Argentina entrará al ALCA junto con el Mercosur'
- Exportaciones industriales: la reconquista del mercado brasileño
- Desafío SEBRAE Argentina 2004
- La empresa The E-Commerce Company prevé exportar el tradicional dulce de leche argentino
- Argentina exporta mas fruta fresca
- La montaña, producto turístico de exportación

Leer más...

Asimismo, y a pesar de que desde estas instituciones se reconoce el enorme valor que tienen estos productos, sobre todo para ciertos colectivos que, por determinadas circunstancias, tienen exigencias nutricionales muy específicas (embarazadas, lactantes, ancianos, niños, alérgicos e intolerantes a algunos productos o componentes alimenticios, vegetarianos estrictos, enfermos cardiovasculares...), no dejan de recordar que estos alimentos no curan por sí mismos y que su proliferación en el mercado no puede servir de excusa para que el ciudadano descuide las normas básicas de una dieta sana y equilibrada, que ha de ser rica en frutas y verduras frescas, cereales y pescados.

"Este tipo de comida no es la panacea, no es ningún milagro, y aunque puede beneficiar a mucha gente, concebirlas como sustitutos de una alimentación adecuada es una total equivocación", ha afirmado rotundamente Javier Aranceta, coordinador de esta guía y secretario general de la SENC.

Hace años que las autoridades sanitarias estadounidenses decidieron enriquecer productos como el pan, los cereales y la pasta alimenticia con ácido fólico.

El objetivo era prevenir los defectos del tubo neural, como la espina bífida, asegurándose de que todas las mujeres en edad fértil tomaran la cantidad diaria recomendada de folatos, unos nutrientes difíciles de asimilar en la dieta diaria y que son esenciales para evitar estas malformaciones congénitas. Según los datos, esta medida surtió el efecto deseado y constituye un ejemplo de pan enriquecido con un claro beneficio sobre la salud.

En varios países, obsesionados quizá por la lucha contra el colesterol como medio para prevenir la enfermedad cardiovascular (aunque está sobradamente demostrado que hay otros factores de riesgo asociados a esta patología que reciben menos atención por parte del consumidor), han proliferado los panes (tostados, de molde, integrales...) que se jactan de no contener este lípido y dejan entrever que previenen las dolencias cardíacas.

Sin embargo, como ya se ha mencionado, el hecho de no tener colesterol no implica necesariamente una protección cardiovascular.

Además, el etiquetado no es claro en lo referente a los supuestos ensayos clínicos que apoyan estas hipótesis. Otro de los reclamos aplicados al pan es su contenido en fibra cuando, en realidad, cualquier producto elaborado con cereales integrales (aquellos que conservan el salvado, es decir, la cubierta del grano) contienen este elemento sin necesidad de ser calificados como alimentos funcionales.

El hecho de estar enriquecida con vitaminas y calcio no hace de la margarina un alimento especialmente valioso, como tampoco la circunstancia de estar elaborada con aceite vegetal.

Por el contrario, cabe recordar que este producto contiene cantidades variables de ácidos trans (grasas hidrogenadas que se añaden en el proceso de fabricación para darle consistencia) que son,

precisamente, uno de los peores enemigos de la salud coronaria, ya que elevan la concentración de colesterol malo.

Sin embargo, desde hace algunos años, especialmente en USA, se está librando lo que algunos denominan la batalla de la nuevas margarinas.

Éstas están enriquecidas con derivados de la soja, con fitoquímicos de la celulosa del pino o con otros esteroides vegetales que producen un efecto reductor del lípido maldito.

Existen numerosas evidencias científicas que han comprobado la veracidad de los mensajes de los fabricantes.

En nuestro país, ya se comercializa una de estas margarinas con fitoesteroides añadidos que, en realidad, ha recibido la aprobación de la Unión Europea bajo la denominación de «grasa amarilla para untar», un término con el que el español medio no está familiarizado.

En este caso, el engaño reside en la terminología.

Todavía colecciona el mito de que el consumo de huevos debe restringirse debido a su alto contenido en colesterol.

A pesar de que los trabajos más recientes han aclarado que es posible comer una pieza diaria de este alimento, siempre y cuando se equilibre el resto de la dieta, lo cierto es que éste es uno de los productos que ha tratado de lavar su imagen a costa de convertirse en un plato casi terapéutico.

Los ácidos grasos del grupo omega 3 y 6 fueron, hace ya muchos años, los elegidos por el fundador de una granja avícola estadounidense para aumentar el valor de este alimento y suplir, de paso, las carencias que presentaba la población de USA en lo referente al consumo de pescado.

Para ello, comenzó a incluir en el pienso de sus gallinas semillas de lino, aceite de pescado y de soja, logrando huevos con un alto contenido en omega 3.

Según las investigaciones que se llevaron a cabo, estos huevos contribuyen al cuidado de la salud cardiovascular elevando el colesterol bueno y reduciendo el nivel de triglicéridos. Además, aumentan la elasticidad de las arterias.

También se venden, aunque en nuestro país han tenido menos difusión, unos huevos enriquecidos con DHA (un ácido graso perteneciente también al grupo omega) fundamental para el desarrollo del tejido nervioso y para preservar el corazón.

Según el escrito elaborado por CEACCU, la información acerca de estos temas es absolutamente insuficiente.

Además, hay que tener en cuenta que ingerir más de seis gramos diarios de este ácido graso puede acarrear problemas de coagulación, algo de lo que tampoco se avisa en los enunciados publicitarios.

Es quizá el área donde más infracciones se cometen, y de manera más evidente. Los fabricantes de bebidas dirigidas fundamentalmente a niños y jóvenes (a veces a medio camino entre el yogur líquido, la leche y los zumos) han copado el mercado con mensajes que suelen rayar el chantaje emocional a los padres.

Presumen de contener vitaminas, minerales, soja, calcio y ácido fólico y un sinfín de cosas, pero lo cierto es que no está demostrado que tengan un beneficio claro y que puedan, ni mucho menos, sustituir a los zumos y lácteos convencionales, tal y como se deja entrever en algunos anuncios.

Es más, en 2002, un trabajo de la Universidad San Pablo CEU de Madrid, demostró que la mayoría de los zumos que decían ser «100% de naranja» no contenía la cantidad suficiente de esta fruta para venderse como tal.

Los yogures y bebidas lácticas similares son los auténticos niños mimados dentro de este área que está a caballo entre la despensa y la farmacia.

Este alimento es, junto al aceite de oliva, uno de los productos funcionales por excelencia, aunque en los últimos años se ha tratado de añadirle aún más cualidades introduciendo en su composición otras bacterias beneficiosas, aparte de las que lleva de manera natural (el yogur no es más que leche coagulada por la acción de sólo dos de ellas: *Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*).

El Colegio Americano de Gastroenterología lo propone para cortar la gastroenteritis provocada por el consumo de antibióticos, para frenar la diarrea del viajero y está demostrado que hace lo propio con las descomposiciones estomacales de los lactantes provocadas por rotavirus. Otras investigaciones han resaltado su efecto hipolipemiante.

Asimismo, un estudio publicado en el *European Journal of Clinical Nutrition* confirmó en pacientes lo que ya se había observado en animales: que el yogur era capaz de fortalecer el sistema inmune.

Según parece, esto se debe a la presencia de bacterias como el *Lactobacillus CG*, un nombre que, aunque no es muy común, debe sonarle a la mayoría de los lectores por la explotación publicitaria a la que está siendo sometida.

A pesar de sus indudables beneficios, los fabricantes de la bebida láctica que contiene este microorganismo ha recibido un rapapolvo por parte de las autoridades agroalimentarias francesas, por no incluir la cantidad adecuada de estas bacterias y por extender el mensaje saludable a patologías para los que no está probado. (U24)

Puntos 0  Discusión 

Viejos Primero 

 Recargar

Enviar Comentario

Los comentarios son propiedad de quien los envió. No somos responsables por su contenido.

Oberá Misiones Argentina
Latitud: 27° 29' Sur Longitud: 55° 8' Oeste Altitud: 298 msnm



Sitio hecho con **PHP-Nuke**, software libre bajo licencia de **GNU/GPL**
Modificado en **psicoconsultas.iefactory.com**
Página Generada en: 0.076 Segundos