



## NOTICIAS

Actualización | miércoles, 16 de noviembre de 2005, 07:15

[Portada](#)  
[En Portada](#)  
[Opinión](#)  
[Ciudad](#)  
[Provincia](#)  
[Deportes](#)  
[Toros](#)  
[Cultura](#)  
[Espectáculos](#)  
[Andalucía](#)  
[Nacional](#)  
[Internacional](#)  
[Economía](#)  
[Sociedad](#)  
[Motor](#)  
[Internet](#)



## AGENDA

[Cartelera](#)  
[Misas y cultos](#)  
[Tiempo](#)  
[Programación](#)



## SERVICIOS

[Cursos](#)  
[Masters](#)  
[Suscripción](#)  
[Hemeroteca](#)  
[Contactar](#)  
[Publicidad](#)  
[Quiénes somos](#)  
[Tienda](#)



## Alimentos funcionales

@ Envíe esta noticia a un amigo



Aunque la relación entre la dieta y la salud fue reconocida por la medicina china hacia el año 1.000 a. de C., durante mucho tiempo se ha considerado a los alimentos como meras fuentes de nutrientes y, desde esa perspectiva, se ha desarrollado una ciencia relativamente nueva: La Nutrición. Los conocimientos más recientes en Bioquímica, Biología Celular y Fisiología y también en Patología sustentan la hipótesis de que la dieta, además de aportar los nutrientes

necesarios, controla y modula varias funciones corporales y, así, participa en el mantenimiento de un estado de buena salud necesario para reducir el riesgo de contraer algunas enfermedades. Esta hipótesis es el origen del concepto de alimento funcional.

Como 'alimento funcional' el Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC) considera a aquél que se consume como parte de una dieta normal y contiene componentes biológicamente activos que ofrecen beneficios para la salud y reducen el riesgo de sufrir enfermedades. Queda claro que el objetivo esencial del alimento funcional no es curar sino prevenir.

La Unión Europea, a diferencia de Japón o Estados Unidos, no tiene una reglamentación específica sobre alimentos funcionales, pero en 1995 creó una comisión cuyo objetivo era desarrollar y establecer un enfoque científico sobre las pruebas necesarias para respaldar el desarrollo de alimentos funcionales. Este proyecto se conoce con las siglas de FUFOSE (del inglés *Functional Food Science in Europe*).

Un alimento funcional puede estar destinado a toda la población, a grupos determinados, o dirigido a la prevención de enfermedades concretas: cardiovasculares, osteoporosis, enfermedades degenerativas, distintos tipos de cáncer, obesidad, etcétera. Son muchos los ejemplos de este tipo de alimentos disponibles en el mercado: alimentos con un contenido reducido en ácidos grasos saturados, alimentos enriquecidos en ácidos grasos Omega-3, con antioxidantes (vitaminas E y C, fitoesteroles), ricos en fibra, derivados de la soja, ricos en oleico, con bajos contenidos de grasas o azúcares sencillos y con mayor contenido en fibra, ricos en hierro y ácido fólico (cereales de desayuno), calcio (leche y derivados lácteos) yodo (sal yodada)...

La mayoría de los alimentos funcionales son de origen vegetal, pero la industria alimentaria y las investigaciones en este campo han vuelto la mirada hacia los alimentos de origen animal. Así, la búsqueda de fuentes de ácidos grasos Omega-3 lleva al consumo de pescados denominados azules y al uso de su grasa para añadir a nuevos productos. También se está considerando la grasa de la leche como una fuente de componentes bioactivos: minerales, péptidos y lípidos. Especial interés está despertando en la actualidad el ácido linoléico conjugado y sus diferentes isómeros, conocidos como CLA (del inglés *conjugated linoleic acid*) cuya actividad parece estar relacionada con la inhibición del desarrollo de tumores. También se les conoce como 'la grasa que quema la grasa' ya que mejoran la composición corporal y reducen el almacenamiento de grasa. Las investigaciones en este campo son incipientes. Estos compuestos son especialmente abundantes en los productos de rumiantes (carne y leche) ya que su formación está relacionada con la actividad de los microorganismos ruminales. De ahí que al principal isómero se le denomine ácido ruménico.

La aproximación más natural para incrementar el consumo es aumentar el contenido en CLA de la grasa láctea o de la carne de rumiantes (cabritos, cordero etc.) mediante la modificación de la dieta de estos animales. Este objetivo no es fácil de conseguir, ya que se requiere el conocimiento previo de numerosos aspectos de la nutrición de rumiantes que aún son una incógnita.

Es claro que la industria de los alimentos debe evitar etiquetar en la categoría de alimento funcional cualquier producto sin la previa validación de su beneficio para la salud. Los organismos reguladores sólo deben permitir el uso de declaraciones de salud cuando esté debidamente validado su efecto positivo. Los sectores académico y e investigador deben participar en el

**16 de Noviembre de 2005****Universidad de Granada****Granada Hoy**

proceso de evaluar y autenticar el beneficio a la salud del alimento para que tal etiquetado sea imparcial y fidedigno.

Eduarda Molina Alcaide es Investigadora Científica de la Estación Experimental del Zaidin (CSIC) y trabaja en Nutrición de Rumiantes.

Maria Dolores Ruiz López es profesora Titular de Nutrición y Bromatología de la [Universidad de Granada](#) e investiga en Nutrición Humana.

---

| [Diario de Cádiz](#) | [Europa Sur](#) | [El Día de Córdoba](#) | [Diario de Jerez](#) | [Huelva Información](#) | [Diario de Sevilla](#) | [Granada Hoy](#) | [Málaga Hoy](#) |  
**Sitios recomendados por Granada Hoy**

| [Oferta formativa](#) | [Formación a distancia](#) | [Cursos en Madrid](#) |

© Editorial Granadina de Publicaciones, S.L.  
Avda. de la Constitución, 42.  
Granada  
Tlfno: 958 809500/ Fax: 958 809511

**MILENUM**  
Powered by CROSS MEDIA