

Registro

Hemeroteca

BUSCAR

en elcorreodigital

IR

PORTADA

ÚLTIMA HORA

ECONOMÍA

DEPORTES

OCIO

PARTICIPACIÓN

SERVICIOS

TUS ANUNCIOS

TIENDA

[EDICIÓN IMPRESA]

SOCIEDAD

ELCORREO EDICIÓN IMPRESA

Portada

Ciudadanos

enlaCe

Política

Opinión

Mundo

Economía

Deportes

Sociedad

Cultura

Televisión

Gente

Titulares del día

Necrológicas

Efemérides

Viñetas

PARTICIPACIÓN

Blogs

Aquí cuentas

enlaCe

Foros

Chats

Videochats

MULTIMEDIA

Lo + visto

Videos

Punto Radio Bilbao (103.7)

Gráficos

Especiales

CANALES

Moda

Proyectos Bilbao

Motor

Autocasion

Hoy Mujer

Infantil

Salud (Nuevo)

Amistad

Tecnología (Nuevo)

Canal-si

Ekoplaneta

Aula de cultura

Bodas

Viviendas del Mediterráneo

ATRACÓN DE SALUD

ENTRE EL SUPERMERCADO Y LA FARMACIA

«Los alimentos enriquecidos o funcionales no curan enfermedades, pero ayudan a prevenirlas»

ITSASO ÁLVAREZ/BILBAO

«Que tu única medicina sea tu alimento y que tu alimento sea tu medicina». La máxima la dejó escrita Hipócrates, aun cuando no había en su época supermercados en los que leer variopintas leyendas del pelo de 'huevos enriquecidos con vitaminas y minerales', 'leche fermentada con ácidos grasos omega-3 y ácido oleico', 'cereales fortificados con fibra y minerales' y 'margarina con fitosteroles'. Asustado se habría quedado el padre de la medicina moderna si viviera en el siglo XXI de los paladares intransigentes y catara esos alimentos con certificado de salud -ahora tan en boga-, esos productos de consumo diario a los que se les han añadido sustancias beneficiosas para el organismo de nombres enrevesados, la alternativa más saludable a una falta de ciertas vitaminas y minerales.

«Son los llamados alimentos funcionales, preparados que, si bien no curan enfermedades, ayudan a prevenirlas. Por eso, hay que valorarlos en su justa medida. Su efecto, en todo caso, es leve y a largo plazo». Lo explica Lluís Serra, catedrático de Medicina Preventiva. Precisa Francisco Tomás, coordinador de Tecnología de los Alimentos del Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), que «su efecto sólo funciona consumidos como parte de una dieta equilibrada y acompañados de un estilo de vida saludable». En España se venden unos 200 tipos de preparados de este tipo y el mercado crece a un ritmo de entre el 15% y el 20% al año, con un volumen de negocio de 3.500 millones de euros. De lo que factura este sector al alza instruye un estudio de la consultora Nielsen.

Lo difícil ahora es dar con un envase de leche tradicional. / M. ATRIO

Imprimir

Enviar

«No tenía vida, tenía un menú»

La ciencia hurga en los tomates

Publicidad

Zumos de soja con piña

El mismo que aventura que para el año 2010, de aquí a tres años, la facturación de estos productos se multiplicará por diez. Javier Aranceta, secretario de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, también ha advertido al hacer la compra en el supermercado que «cada vez es más difícil» encontrar un envase de leche tradicional y una barra de pan corriente y moliente. Beatriz Valdivia, naturópata y vegetariana de la Fundación Vida Sana, con sede en Barcelona, tiene una explicación: «El mensaje 'mens sana in corpore sano' ha calado hondo en el consumidor».

Y que por ello es vox populi que a las nueces, el aguacate, el salvado de avena y los berros que los cardiólogos y los endocrinos recomiendan para bajar el colesterol malo, se les ha unido hoy un ejército de derivados lácteos con el sufijo 'col' -Benecol, Naturcol, Danacol...-, una tropa no menor de alimentos 'sin' (sin grasas, sin conservantes...), una retaguardia de 'con' (con bífidos, con fibra...), y una fuerza de mezclas singulares. Antes había zumo de piña y zumo de soja. Ahora hay de soja con piña... Es más caro.

«Gastar más para comprar éste en lugar de una marca regular de zumo podría no tener sentido para todo el mundo», reconoce Beatriz Valdivia. Y menos si estos precios llegaran a pagarse con salud. «La expansión de este tipo de productos está relacionada con los países desarrollados, donde todo el mundo tiene garantizada la comida y lo que se busca son alimentos que den placer o salud», argumenta José Enrique Campillo, catedrático de Fisiología de la Universidad de Extremadura. Cierta que la inquietud por la alimentación pura, por lo 'bio', está afectando a unos más que a otros.

«La popularización de la moderna cocina ecológica - avisa Sofía Álvarez, psiquiatra de la Unidad de Transtornos de la Conducta Alimentaria del hospital Santiago Apóstol de Vitoria- no se traduce por sistema en una mejor salud y puede derivar en ortorexia». Esta obsesión por lo sano impulsa a quien la alimenta en exceso a apartar de sus dietas todo lo que suene a grasas, a productos químicos, a conservantes o a sospechosas manipulaciones. La médica la considera una «patología de las clases altas y de la cultura moderna» y hay especialistas que hablan de ella como antesala de la anorexia. Tan novedosa es la ortorexia que todavía no aparece en los manuales de la Organización Mundial de la Salud.

«Nutrirse es mucho más que alimentarse. ¿No sería más fácil tomar la cantidad de fruta y verdura recomendada cada día que tener que recurrir a los alimentos funcionales?», plantea Manuel Serrano-Ríos, jefe de Medicina Interna del hospital Clínico de Madrid, catedrático de Medicina de la Universidad Complutense y presidente del Instituto Danone. «Elvis Presley se atiborraba a hamburguesas y era un héroe», apuntan en la Asociación Vegana Española.

especiales informativos

El Nacimiento de Leonor

Eclipse de sol anular
Las mejores fotos

Boda Real.
Todas las fotos

La muerte del Papa

MODA

Los desfiles de todos los diseñadores

blogs

" Una recomendación: si pueden, no se pierdan el concierto de Achúcarro, mañana jueves y el..." leer más

Divergencias

Cultura entre líneas

GALERÍAS DE FOTOS

Calendario Fundación Síndrome Down 2007.

Así se hizo Galería Multimedia| Galería de fotos

1 de 2

21/05/2007 9:4

una patología denominada hígado graso, presente en este momento de la gestación».

«Por si acaso»

Cuando los responsables del Departamento de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la [Universidad de Granada](#) preguntaron a 163 alumnos de último curso si tomaban funcionales y por qué, el 75% respondió que «sí, por si acaso». Todos se mantuvieron de acuerdo, en cambio, en que no son un arma mágica para pobres hábitos de salud. Y en que, como sostiene Jesús Román, de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, nuestro menú debe estar aliñado de «sensatez». Porque si ya «con una dieta normal resulta casi imposible superar los aportes de nutrientes recomendados, cuando se utilizan demasiados alimentos enriquecidos es fácil superarlos, lo que tampoco es bueno».

Por ejemplo, está demostrado que la ingesta excesiva de betacaroteno, un antioxidante de frutas y hortalizas que se añade a algunos zumos, aumenta la incidencia de cáncer de pulmón en fumadores. Las margarinas enriquecidas, ricas en ácidos grasos insaturados, sólo se recomiendan a personas que padecen de hipercolesterolemia y deben tomarla con moderación aquéllas que siguen regímenes para perder peso. Y las múltiples versiones 'light' que las industrias obtienen al reducir o eliminar el azúcar también se las traen. Unas galletitas 'con fructuosa' o 'sin azúcar añadido' pueden ser más calóricas de lo que a primera vista creemos. Se cumplirá el membrete si se han empleado en su elaboración edulcorantes sin calorías (sacarina). Pero no si el producto lleva fructuosa, un tipo de edulcorante que aporta las mismas calorías que el azúcar normal. La frontera entre el supermercado y la farmacia es cada vez menos nítida.

i.alvarez@diario-elcorreo.com

Subir

vocento

© EL CORREO DIGITAL, S.L., Sociedad Unipersonal
Domicilio c/ Pintor Losada, 7 (48004) Bilbao

Inscrita en el RM de Vizcaya: Diario 229, Asiento 159, Tomo 3823, Libro 0, Folio 200, Sección 8, Hoja BI-26064
C.I.F.: B-95050357

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, distribución, comunicación pública y utilización, total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.

[Contactar](#) | [Mapa web](#) | [Aviso legal](#) | [Política de privacidad](#) | [Publicidad](#) | [Master El Correo](#)

RSS

Powered by
SARENET