

## [SECCIONES]

## Última hora

Granada  
Costa  
Vivir

## Lo más leído

Imágenes del día

Más secciones

## [MULTIMEDIA]

Videos Teleideal   
Video Noticias  
Clip Musicales  
Punto Radio

## [INTERACTIVO]

Objetivo Granada   
Foto denuncias   
Blogs  
Foros  
Chats

## [CANALES]

Hoy Cinema  
Hoy Inversión  
Hoy Motor  
Hoy Tecnología   
IndyRock  
Waste Ecología  
Eurosport  
Canal Moda

## [SUPLEMENTOS]

Deporte Base  
Expectativas  
Inmobiliario  
LaguíaTV  
Hoy Mujer   
XLSemanal

## [SERVICIOS]

Infoempleo  
SacaCasa   
Tus Anuncios  
Horóscopo  
Descargas | PDF  
Tus anuncios  
Coches Ocasión  
Pág. Blancas  
Pág. Amarillas  
Postales  
Masters

## [Y ADEMÁS]

Agricultura  
Canal-SI  
Ciclismo  
Esquí  
Infantil  
Libros  
Amistad  
Juegos  
Sudoku

## ALMERÍA

VIVIR

## Atracón de salud

**Huevos enriquecidos con minerales, leche fermentada con ácidos omega-3... la frontera entre la farmacia y el supermercado es cada vez menos nítida**

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 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. Francisco Tomás, coordinador de Tecnología de los Alimentos del Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), precisa que «su efecto sólo funciona consumidos como parte de una dieta equilibrada y acompañados de un estilo de vida saludable».

Un estudio de la consultora Nielsen instruye de lo que factura este mercado 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.

## Zumos de soja con piña

El mismo estudio 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 una Unidad de Trastornos de la Conducta Alimentaria- 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.

Manías. También Mel Gibson opta por no ingerir pechuga de pollo y Jennifer López sólo come tortillas elaboradas con clara de huevo. Creyendo tener una farmacia en la nevera viven las actrices Julia Roberts, una adicta a la bebida de soja; Winona Ryder, que sólo bebe refrescos de cola orgánicos; y Gwyneth Paltrow, que apuesta por una dieta cien por cien biológica.

Poco menos que un sacrilegio le parece esta última actitud a Francisco Tortuero, del Instituto del Huevo, que recomienda a las embarazadas comer «cuatro o cinco huevos funcionales por semana a partir del tercer mes de embarazo, porque está demostrado que resultan un aporte suplementario de la colina, vitamina cuya falta es causante de una patología denominada hígado graso, presente en este momento de la gestación».

«Por si acaso»



Imprimir Enviar

Publicidad

**CARTELERA:** Salas y películas de la semana

**AGENDA:** Eventos, exposiciones y conciertos

**MUSEOS:** Horarios, direcciones, precios e información útil

**PISTAS DEL FIN DE SEMANA**  
Descubre las más atractivas rutas de Andalucía >>

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 aquellas 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. La frontera entre el supermercado y la farmacia es cada vez menos nítida.

Subir

vocento

© Ideal Comunicación Digital SL Unipersonal  
C/ Huelva 2, Polígono de ASEGRA 18210 Peligros (Granada)

Tfno\_958809809 CIF B18553883

Registro Mercantil de Granada Tomo 924 Libro 0 Folio 64 Sección 8 Hoja GR17840

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 de Periodismo](#) | [Club Lector 10](#) | [Visitas a Ideal](#)

