

Préstamo Estrella

laCai

Descubre el préstamo sin complicaciones

Domingo, 3 de junio de 2007

 Registro Hemeroteca BUSCAR en elcomerciodigital Internet

PORTADA ÚLTIMA HORA ECONOMÍA DEPORTES OCIO PARTICIPACIÓN SERVICIOS CLASIFICADOS TIENDA

 Edición en PDF
 Lo más leído
 Titulares del día

[SECCIONES]

 Asturias
 Gijón
 Oviedo
 Avilés
 Siero y Centro
 Oriente
 Occidente
 Concejos
 Cuenca
 La Mar
 La Columna
 Política
 Nacional
 Internacional
 Economía
 Deportes
 Soc. y Cultura
 Televisión
 Contraportada
 Especiales

[OPINIÓN]

Seleccione...

[MULTIMEDIA]

 Asturias en vídeo
 Imágenes

[CANALES]

Seleccione...

[SERVICIOS]

 Webcams
 Esqueles
 Seleccione...

[PARTICIPA]

 Chat
 Postales
 Juegos en red
 Videochats


- ▶ Bodas
- ▶ Vuelos baratos
- ▶ Comuniones y bautizos
- ▶ Ofertas Caribe
- ▶ Alquiler de coches
- ▶ Música MP3
- ▶ Moda
- ▶ Tarot
- ▶ Dietas
- ▶ Películas DVD

ACTUALIDAD

SOCIEDAD

Alimentos enriquecidos

Los alimentos enriquecidos o funcionales multiplicarán sus ventas por diez en sólo tres años. ¿La razón? No curan enfermedades, pero pueden ayudar a prevenirlas

I. ÁLVAREZ/

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. 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». Y 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- instruye un estudio de la consultora Nielsen.

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, 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 bifidus, 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. Ciertamente 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 especializado en 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 de famosos

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

EL COMERCIO



EN LA TIENDA. Una joven observa en un Supercor de Gijón uno de los productos enriquecidos, en este caso con soja. / PABLO DE BLAS

Imprimir Enviar

5242 Noticias
 sigue la última hora en tu móvil

Publicidad

BLOGS

Crea tu blog:
 Publica tus ideas, comparte tus opiniones.

▶ **Tu opinas:** Comenta las noticias más importantes del día

FOROS DE DEBATE

▶ Opina de política, sanidad, musel, sporting, fórmula 1, tregua de ETA, oficialidad de la Llingua,...

SUBE TUS VIDEOS

Pulsa para reproducir

▶ Comparte con el resto de usuarios **tus mejores vídeos**

ESPECIAL



webcams
 viajar alrededor del mundo

- ▶ webcams Asturias
- ▶ webcams España
- ▶ webcams Mundo

TODO EN PASARELAS



Del 1 de marzo al 30 de junio

Aire acondicionado

Compra ahora y empieza a pagar el 30 de septiembre

El Corte Inglés

www.elcorteingles.es

- ▶ PC portátil
- ▶ Mundial fútbol
- ▶ Hoteles
- ▶ Fórmula 1
- ▶ Idiomas
- ▶ Pilates

 todas las categorías

 tarifas de publicidad

- ▶ Prensa
- ▶ Canal 10 TV
- ▶ El Comercio Digital

Tarifas en formato PDF

 CANTABRIA 2006
FOUNDA TORRE DE JERÓNIMO

 Astur Aventura
985.84.10.02
para grupos



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».

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.

Enlaces Patrocinados

[Buscador de Vuelos Baratos](#)

Vuelos de línea Regular y Low Cost en un solo buscador: Iberia, Spanair, Air Berlin, Easy Jet, Vueling, Ryanair, etc. Compara Precios y Reserva online
<http://www.logitravel.es/>

[Vuelos Baratos](#)

Ofertas de vuelos baratos. Guía de ofertas de vuelos baratos y de aerolíneas de bajo coste.
<http://www.VuelosBaratos.com>

[Encuentra Vuelos en Ask.com](#)

¿Quieres volar? Busca en Ask.com y encuentra tu vuelo. Compara entre los líderes del mercado y compra tu vuelo en oferta.
<http://es.ask.com>

Subir

vocento

© EL COMERCIO DIGITAL
C/ Diario El Comercio, 1 33207 Gijón (Asturias)
Registro Mercantil de Asturias, Libro 0, Tomo 2794, Folio 111, Hoja AS-24281
El Comercio Digital, Servicios en la Red S.L. CIF:B-33871005

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

© EL COMERCIO DIGITAL 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.

RSS

Powered by
SARENET