

[EL PERIÓDICO]

Portada

Suscripciones

[SECCIONES]

Región

Murcia

Cartagena

Lorca

Comarcas

Opinión

España

Economía

Mundo

Deportes

Sociedad

Cultura

Televisión

Gente

Titulares del día

Esquelas

Efemérides

Las + vistas

Viñetas

Imágenes

Especiales

Fiestas

[CANALES]

[PARTICIPACIÓN]

Blogs

Chat

Foros

Fotodenuncias

Tus fotos

Tus vídeos

Videochat

SOCIEDAD

SOCIEDAD

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

I. ÁLVAREZ/MADRID

«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.

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.

EDICIÓN IMPRESA

Águ



San



Sele



Con

SERVI
COORDI
POR

El ef



Ley

Esta
emb

Env



Nac



• La ciencia hurga en los tomates

Publicidad

LO +
BUSCADO

- Motos
- Coches de ocasión
- Vivienda
- GPS
- Ipod
- Novias
- Cambio climático
- Vacaciones
- Buscar trabajo
- Fórmula 1
- Moda verano
- Gimnasios
- Pisos baratos
- Senderismo
- Turismo rural
- Bikinis
- Declaración de la Renta
- Horóscopo
- Playas
- Préstamos
- Primera División

Haz clic en la categoría escogida...

«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. Cierto 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.

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».

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.

Una
la C

ENC

pi

MO
Ver

FA

Hoy



GRU



CAI



El ti

Subir