

VIVIR

Atracón de salud

Huevos enriquecidos con minerales, leche fermentada con ácidos omega-3... Los alimentos funcionales hacen que la frontera entre la farmacia y el supermercado sea cada vez menos nítida

10.07.07 - TEXTO: ITSASO ÁLVAREZ / FOTOS: M. ATRIO Y SUR / 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 estilo '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, 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. A esto, añade 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». Un estudio de la consultora Nielsen constata el auge de este mercado, que crece a un ritmo de entre el 15 y el 20%, con un volumen de negocio de 3.500 millones de euros y unos 200 tipos de productos en venta.

Mercado en aumento

El mismo informe aventura que, para 2010, la facturación de estos productos se multiplicará por diez. Javier Aranceta, secretario de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, también advierte de que «cada vez es más difícil» encontrar un envase de leche tradicional y una barra de pan corriente. 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 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 bífidus, 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, claro.

«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. Ciertamente 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 la psiquiatra Sofía Álvarez- 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 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.

Huevos en el embarazo

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 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



DEMANDA. Es difícil encontrar envases de leche tradicional.

LOS INGREDIENTES FUNCIONALES, UNOS COMPUESTOS NATURALES QUE ACTÚAN COMO REFUERZOS NUTRITIVOS

Ácido fólico: Es una vitamina del complejo B que puede ayudar a prevenir defectos de nacimiento en el cerebro y la médula espinal denominados defectos del tubo neural. **Ácidos grasos esenciales omega-3 y omega-6:** Intervienen en el equilibrio del sistema nervioso, influyen en la salud cardiovascular haciendo la sangre más fluida, en el sistema defensivo o inmunitario, en la producción de hormonas, ayudan a eliminar el colesterol, reducen la presión arterial, regulan las secreciones gástricas y mantienen la piel, pelo y uñas flexibles. **Aminoácidos:** Son sustancias cristalinas, casi siempre de sabor dulce; las unidades elementales constitutivas de las proteínas. Son, de esta manera, los 'ladrillos' con los cuales el organismo reconstituye permanentemente sus proteínas específicas consumidas por la sola acción de vivir.

Azúcares alcohol o edulcorantes como el sorbitol, manitol, xilitol: Se emplean como sustitutos del azúcar común o sacarosa. Son menos calóricos que ésta y provocan menos caries. Los de mayor uso son E-420, E-421, E-953, E-965 y E-976.

Fibra dietética: Favorece el tránsito intestinal y previene o mejora el estreñimiento, las hemorroides y otras afecciones intestinales.

Fitosteroles. Sustancias vegetales similares al colesterol humano que ayudan a disminuir la concentración de colesterol en la sangre y el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Licopeno: Es un colorante natural muy abundante en el tomate. Numerosos estudios han puesto de manifiesto que su ingesta contribuye a reducir el riesgo de padecer algún tipo de cáncer, especialmente el de próstata.

Flavonoides: Se denominaron al principio vitamina P, por permeabilidad. Los consumimos con los vegetales. Entre otros efectos, son antimicrobianos, anticancerígenos y disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas.

Prebióticos: Sustancias que resisten la digestión en el intestino delgado y son susceptibles de ser fermentados por la flora bacteriana del intestino grueso, ejerciendo un efecto favorable sobre la misma. Entre ellos, hay diferentes tipos de fibra.

Probióticos: Alimentos que contienen microorganismos vivos que estimulan las funciones protectoras del sistema digestivo.

Proteína de soja: Contiene los ocho aminoácidos esenciales y es altamente digestiva. Reduce el colesterol malo y disminuye la coagulación sanguínea.

Vitaminas antioxidantes: Se han relacionado con un menor riesgo de padecer enfermedades originadas por la acción de los radicales libres,

galletitas 'con fructuosa' o 'sin azúcar añadido' pueden ser hasta 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 edulcorante que aporta las mismas calorías que el azúcar normal. La frontera entre el supermercado y la farmacia es cada vez menos nítida.

como las enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y el alzhéimer.

Yodo: Facilita la fabricación de hormonas tiroideas, imprescindibles para un desarrollo físico y psíquico normal y, precisamente, evitar disfunciones tiroideas.