

Revista Española de Nutrición Humana y Dietética

Spanish Journal of Human Nutrition and Dietetics

www.renhyd.org

EDITORIAL

Alimentos funcionales: ¿necesidad o lujo?

Eva María Trescastro-López^{a,*}, Josep Bernabeu-Mestre^a

^a Grupo Balmis de Investigación en Salud Comunitaria e Historia de la Ciencia, Universidad de Alicante, España.

* eva.trescastro@ua.es

Recibido el 18 de febrero de 2015; aceptado el 24 de marzo de 2015.

CITA

Trescastro-López EM, Bernabeu-Mestre J. Alimentos funcionales: ¿necesidad o lujo? Rev Esp Nutr Hum Diet. 2015; 19(1): 1 - 3. DOI: 10.14306/renhyd.19.1.153

Como ocurre en otros ámbitos de la actividad científica, también en el campo de la nutrición humana y la dietética se asiste al fenómeno de las modas. Precisamente, en el campo de la nutrición actualmente uno de los temas "de moda" son los alimentos funcionales. A lo largo de la historia, las recomendaciones o pautas de carácter dietético han estado muy relacionadas, no sólo con los avances de la ciencia de la nutrición, sino también con el concepto de salud vigente en cada momento histórico¹⁻⁴.

De hecho, los alimentos funcionales deben abordarse en el marco de la evolución que ha mostrado la dietética, y desde que se empezaron a establecer las primeras pautas, se fueron produciendo –y se siguen produciendo– cambios importantes en las propiedades nutritivas consideradas y en los criterios utilizados para determinar la adecuación de las dietas⁵.

Durante la primera mitad del siglo XX, el enfoque de los nutricionistas se había centrado en los nutrientes esenciales, aquello que denominaríamos la nutrición adecuada, mientras que durante la segunda mitad del siglo XX, además de insistir en la importancia de una alimentación adecuada en la prevención de determinados problemas de salud, el interés se empezó a orientar progresivamente hacia los com-

puestos bioactivos de los alimentos y el papel de la alimentación en la promoción de la salud, lo que conocemos como nutrición óptima, al reconocer que la dieta iría más allá de su mera contribución nutricional⁵.

Pero el concepto de alimento funcional que emergió como uno de los primeros pasos en la búsqueda de una nutrición óptima y personalizada, enfocada a la promoción integral de la salud y a la reducción del riesgo de ciertas enfermedades, no goza todavía de consenso científico. Los efectos beneficiosos de muchos alimentos funcionales son, por el momento, especulativos, aunque empiezan a consolidarse evidencias científicas sobre las propiedades de ciertos grupos de alimentos funcionales. De hecho la Dieta Mediterránea proporciona numerosos y variados alimentos funcionales: frutas, verduras, legumbres, hortalizas, pescados, lácteos fermentados, aceite de oliva virgen y, en cantidades moderadas, frutos secos⁶.

Así pues, desde su formulación el concepto de alimento funcional ha estado rodeado de controversias que conviene recordar⁷, algunas de ellas de carácter conceptual. El origen de los alimentos funcionales formaba parte de una estrategia para mejorar la calidad de vida, especialmente de la población anciana, y muy en la línea del marketing,

pasaron a formar parte del arsenal de “*alimentos fortificados con ingredientes capaces de provocar efectos beneficiosos para la salud*”. Sin embargo no deben confundirse con los alimentos enriquecidos, suplementados o propiamente fortificados, ya que en estos últimos la adición de nutrientes busca aumentar su valor nutritivo, pero no va más allá, en el sentido de pretender mejorar la salud de la población a la que se destina, excepto en las consecuencias que se derivan de una mejor adecuación de las necesidades nutritivas. A pesar de todo, la frontera entre ambos grupos de alimentos no siempre está bien definida, y así la adición de nutrientes como el calcio, zinc, o vitaminas antioxidantes puede aportar ambos valores: el nutricional no funcional y el funcional.

Pero es sobre todo en el balance coste/beneficios⁷⁻⁸ donde probablemente se sitúan la mayor parte de las controversias y donde procede plantear la pregunta ¿Necesitamos realmente alimentos funcionales?

Nadie pone en duda que una alimentación desequilibrada supone un factor de riesgo para la aparición de ciertas enfermedades y que, por el contrario, una alimentación adecuada puede aportar un efecto protector para la salud. Sin embargo, no existe tanto consenso, cuando se plantea si una combinación específica en cantidad y calidad de los alimentos que ingerimos es suficiente para alcanzar los beneficios extra que en un principio cabría otorgar a los alimentos funcionales. Si la respuesta es negativa, ya tenemos justificada la necesidad de complementar una dieta equilibrada con algunos alimentos o componentes de los mismos con efectos específicos y positivos para la salud.

Sin embargo, también podemos contemplar la cuestión desde otra perspectiva. Si admitimos la importancia de la alimentación en el mantenimiento de una buena salud, y el efecto negativo que los malos hábitos alimentarios ejercen sobre la misma, para alcanzar el objetivo de una alimentación y nutrición saludables, nos podemos encontrar, básicamente, ante dos posibles estrategias. La primera, quizás la más razonable, insistir en la práctica de hábitos alimentarios correctos. Frente a ella, y en particular cuando los resultados o el impacto de la promoción de dichas prácticas saludables no son los esperados, intentar mejorar la salud introduciendo cambios en la composición de los alimentos, tal como se pretende con los alimentos funcionales.

¿Se está imponiendo la estrategia de los alimentos funcionales frente a la de la promoción de hábitos alimentarios saludables? Si es así, ¿qué consecuencias se pueden derivar?

Los nuevos estilos de vida son, al menos en parte, responsables de que un sector importante de la población haya abandonado unos hábitos de alimentación saludables que durante mucho tiempo han formado parte de nuestra tradición y

cultura alimentaria. El ritmo de vida actual, la gran oferta de alimentos, la falta de tiempo para cocinar o las pocas ganas de hacerlo, unido a la falta de información y conocimiento en nutrición, hacen que se tomen decisiones erróneas en cuanto a la selección de los alimentos que se van a consumir. Traducido en términos alimentarios, nos encontramos ante un consumo excesivo de productos de origen animal y, por el contrario, ante una escasa ingesta de productos vegetales. Unos hábitos erróneos que adquieren la condición de factor de riesgo en algunos de los principales problemas de salud que definen el actual panorama epidemiológico, tal como ocurre con las enfermedades cardiovasculares o con el cáncer, dos de las principales causas de muerte en las sociedades desarrolladas como la nuestra. Para reducir su incidencia no tenemos ninguna duda acerca de la idoneidad de la promoción de hábitos alimentarios capaces de rebajar el consumo de grasas saturadas y de colesterol y aumentar el de fibra y antioxidantes (o reiterando lo que afirmábamos hace un momento, reducir el consumo de productos de origen animal y aumentar el de frutas y verduras). Por el contrario, sí que existen dudas cuando nos planteamos si pueden alcanzar el mismo objetivo los alimentos modificados, para hacerlos, por ejemplo, más cardiosaludables.

Otra de las cuestiones polémicas que rodea a los alimentos funcionales es aquella que tiene que ver con los riesgos que pueden plantear estos productos desde el punto de vista de la seguridad alimentaria. En principio estos alimentos han sido sometidos a estudios exhaustivos y uno de los requisitos para su comercialización es la demostración de que no provocan efectos tóxicos en el consumidor, a las dosis aconsejadas de consumo.

Pero también en este aspecto, en lo referente a las dosis aconsejadas o aceptables, pueden resultar útiles los antecedentes históricos, en la medida en que nos pueden guiar en el camino a seguir⁷. Así ha ocurrido con ciertos aditivos alimentarios a los que estuvimos asignando una ingesta diaria admisible, y con posterioridad hemos descubierto sus efectos nocivos para la salud. Se impone aplicar siempre el principio de precaución, y evitar políticas de actuación que suponen asumir que quizás lo que hoy se aprueba dentro de unos años no se podrá sustentar.

Los potenciales riesgos de los alimentos funcionales existen, no sólo cuando se utilizan en cantidades superiores a las recomendadas, sino también cuando su consumo pudiera interferir en un tratamiento farmacológico, o cuando no se tienen en cuenta recomendaciones paralelas de consumo. Se trata, en definitiva, de un tema complejo, porque el buen o mal uso de estos productos depende en última instancia del consumidor, y aquí surge una cuestión clave en todo el proceso de incorporación y difusión de los alimentos

funcionales: ¿hasta qué punto podemos pretender que el consumidor sea un experto en nutrición, capaz de interpretar correctamente la información que se aporta en el etiquetado o en la publicidad?

La posible percepción equivocada por parte de los consumidores del verdadero efecto del alimento funcional puede suponer realmente un riesgo. Así, un consumidor con un problema de salud concreto puede llegar a creer que consumiendo todos los alimentos que el mercado le ofrece, bajo el eslogan de que le ayudarán a mejorar sus resultados, podría abandonar o descuidar su tratamiento de primera línea (ya sea farmacológico o dietético) e incluso permiten unas licencias que agravarían su estado de salud.

Además, la actual preocupación, cuando no obsesión por la salud, puede complicar el consumo de alimentos funcionales, en la medida en que hace a los consumidores más vulnerables frente a mensajes sesgados en los que se exalten o exageren determinadas propiedades de un alimento o de un ingrediente, separándolos del contexto global de la dieta y del estilo de vida. Los consumidores son realmente sensibles a las alegaciones saludables de los alimentos y esto está llevando a que todos los sectores intenten buscar en sus productos algo que pueda resultar particularmente saludable, porque ¿qué alimento va a conformarse sólo con sus propiedades saludables?

Alimentos funcionales, en su justa medida y con sentido común

Si fuésemos capaces de desarrollar de forma adecuada la estrategia de promocionar hábitos alimentarios correctos, no sería necesario modificar los alimentos convencionales para alcanzar los efectos saludables que se atribuyen a los alimentos funcionales y, por tanto, en este sentido no serían imprescindibles, pero también hay que reconocer que en casos particulares y concretos pueden resultar, si no estrictamente necesarios, sí convenientes o incluso recomendables, siempre y cuando haya garantías suficientes en cuanto a su seguridad, inocuidad y eficacia⁹. No hay que olvidar tampoco que los alimentos nacieron pensando en las poblaciones de riesgo o afectadas por ciertas patologías, no para la población sana.

Como indica la profesora Carmen Vidal Carou⁷, catedrática de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Barcelona, en cualquier caso, los alimentos funcionales no son una panacea y no deberían ser un recurso fácil para compensar dietas inadecuadas o insuficientes, aunque pueda ser más cómodo consumir un alimento funcional que dedicar la debida atención al conjunto de la dieta. La primera regla para una correcta alimentación sigue siendo una dieta

suficiente, variada y equilibrada, que si es así ya incluirá los componentes funcionales propios de la naturaleza de los alimentos ingeridos.

Dos serían, por tanto, los principales retos que plantean los alimentos funcionales. En primer lugar, obtener suficiente evidencia científica acerca de sus efectos y seguridad. A pesar del crecimiento en la demanda de este tipo de alimentos, la comunidad científica todavía se encuentra evaluando su idoneidad para la salud humana; sobre todo si consideramos su consumo a largo plazo. En segundo lugar, conseguir, como advierten las autoridades alimentarias y sanitarias de todo el mundo, que el consumo de estos alimentos sea, en cualquier caso, parte de una dieta equilibrada y en ningún caso un sustituto de la misma.

BIBLIOGRAFÍA

1. Bernabeu-Mestre J, Esplugues-Pellicer JX. El para qué de una historia de la alimentación. En: Bernabeu Mestre J. et al (coords.). Investigación e Innovación Tecnológica en la Ciencia de la Nutrición. El abordaje de la malnutrición en el contexto de la cultura científica. Alicante: Editorial Club Universitario/ Red MelCytet; 2008. p. 7-120.
2. Marañón Posadillo G. Prólogo. En: Martínez Nevot F. Ideas modernas sobre la alimentación. Su importancia en fisiología y patología. Madrid: Editorial Saturnino Calleja; 1923. p. 11-6.
3. Menéndez Patterson MA. Historia del conocimiento científico de la Nutrición. Lección Inaugural del curso 2005-2006. Oviedo: Ediciones de la Universidad de Oviedo; 2005.
4. Sastre Gallego A. Nutrición: historia y cultura. En: Juárez Iglesia M, Perote Alejandro, A (eds). Alimentos saludables y de diseño específico. Alimentos funcionales. Madrid: Instituto Tomás Pascual para la Nutrición y la Salud; 2010. p. 17-28.
5. Bernabeu-Mestre, Esplugues J, Trescastro EM. Evolución histórica de las estrategias alimentarias y sus condicionantes. Alicante: Nunut Nutrididáctica; 2015.
6. Gil Hernández A, Martínez de Vitoria Muñoz E. Dieta mediterránea: interés para la salud. En: Juárez Iglesia M, Perote Alejandro, A (eds). Alimentos saludables y de diseño específico. Alimentos funcionales. Madrid: Instituto Tomás Pascual para la Nutrición y la Salud; 2010. p. 187-97.
7. Vidal Carou C. Balance riesgo/beneficio de los alimentos funcionales. En: Juárez Iglesia M, Perote Alejandro, A (eds). Alimentos saludables y de diseño específico. Alimentos funcionales. Madrid: Instituto Tomás Pascual para la Nutrición y la Salud; 2010. p. 159-71.
8. Vidal Carou C. Alimentos funcionales. Algunas reflexiones en torno a su necesidad, seguridad y eficacia y a cómo declarar sus efectos sobre la salud. Humanitas. 2008; 24: 1-27.
9. Menéndez Patterson MA. Avances científicos en nutrición y alimentación. En: Díaz Méndez C, Gómez Benito C (eds). Alimentación, consumo y salud. Barcelona: Obra Social/ Fundación La Caixa; 2009. p. 55-80.