

## Alimentos Funcionales

**Juan Sebastián Ramírez Navas**

*Candidato a Doctor en Ingeniería de Alimentos, Universidad del Valle (Cali, Colombia)*

*Miembro del Comité Científico Revista Virtual Pro, Bogotá, Colombia*

*juansebastian\_r@hotmail.com*

**"La palabra progreso no tiene ningún sentido mientras haya niños infelices".**

Al realizar una visita a cualquier supermercado es posible observar un sinnúmero de nuevos productos alimenticios, que en sus etiquetas muestran frases como “fortificado con vitaminas y minerales” o “enriquecido con probióticos”, entre otros, compuestos adicionados intencionalmente para brindarle al consumidor un valor agregado por su compra. Estos alimentos son los denominados funcionales (nutracéuticos, fortificados, enriquecidos, adicionados, suplementados, etc.) que, además de propiedades nutricionales, poseen otras terapéuticas, siendo un desarrollo interesante de la industria alimenticia.

Revisando las tendencias de consumo se puede observar que cada día se incrementa el número de compradores de este tipo de alimentos. Lamentablemente, sin conocer exactamente las bases científicas para el desarrollo de los alimentos funcionales o los estudios que respaldan la efectividad de los mismos, en la actualidad la información ofrecida por las campañas publicitarias de estos productos se ha convertido en el “conocimiento” o “sabiduría popular” de la mayoría de los compradores. Detalle aprovechado por algunas empresas para ofrecer alimentos milagrosos.

Una categoría de alimentos funcionales podría ser aquella en la cual se incorporaron nutrientes o agentes beneficiosos para la salud en el proceso de fabricación, entre estos se puede encontrar en el mercado, adicionados con:

ÁCIDOS GRASOS (p.ej., omega 3), que reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y el

desarrollo de tumores; también se sabe que reducen los síntomas de la menopausia (p.ej., huevos, productos de mar)

**ANTIOXIDANTES** (vitaminas C y E, carotenos, flavonoides y plifenoles), que reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y el desarrollo de tumores (p.ej., zumos y refrescos)

**FITOQUÍMICOS** (fitoesteroles, isoflavonas y lignina), que reducen los niveles de colesterol y los síntomas de la menopausia (p.ej., margarinas)

**PREBIÓTICOS** (fructo-oligosacáricos), que favorecen el crecimiento de las bacterias intestinales beneficiosas (p.ej., cereales integrales)

**PROBIÓTICOS** (lactobacilos y bifidobacterias), que mejoran la función intestinal (p.ej., yogures bio)

**VITAMINAS y MINERALES** (vitaminas B6, B12, D y K, ácido fólico, calcio, magnesio y zinc), que reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y osteoporosis y fortalecen el sistema inmune (p.ej., productos lácteos y de panadería)

Otra categoría de alimentos funcionales son los modificados genéticamente para ser mejorados agrónomicamente y nutricionalmente, obtenidos de un organismo al cual se le incorporó genes de otro para producir una característica deseada. En la actualidad tienen mayor presencia alimentos procedentes de plantas transgénicas como el maíz, la cebada o la soja (soya). Por ejemplo, un interesante desarrollo es el realizado en Colombia por el CIAT (Centro Internacional de Agricultura Tropical) con las variedades de maíz FNC – 32AC y FNC – 31AC, blanca y amarilla, respectivamente, que poseen mayor contenido de aminoácidos esenciales como triptófano y lisina que el organismo necesita para formar proteína.

Las nuevas tendencias en el consumo no solamente han influido en la búsqueda de nuevas propiedades en los alimentos, sino también en el empaque, los requisitos de etiquetado y detalle de contenido del producto, presentaciones, tamaños, formas, usos, entre otras características, que les permita mayor durabilidad, calidad de presentación y ganar espacio en un mercado cada vez más exigente. Pero es importante que los consumidores comprendan algunas cosas acerca de estos nuevos desarrollos:

La efectividad bioquímica real de algunos de estos productos no ha sido siempre fácilmente probada o no ha estado respaldada por ninguna evidencia científica seria.

Los alimentos funcionales no curan ni previenen por sí solos y no son indispensables en la dieta; una persona sana que sigue una dieta equilibrada ya ingiere todos los nutrientes que necesita, sin recurrir a esta nueva categoría de alimentos.

Un alimento se puede considerar funcional si se demuestra que, además de tener un efecto nutricional adecuado, afecta de forma beneficiosa a una o varias funciones del organismo, de modo que contribuya a mejorar la salud y el bienestar o a reducir el riesgo de padecer enfermedades.

Los alimentos funcionales no dejan de ser alimentos y deben demostrar sus efectos en las cantidades que se consideren normales para su consumo en la dieta.

Adicionalmente, los consumidores se ven desprotegidos, ya que existe un vacío normativo, esto es, el desarrollo de nuevos productos no va de la mano con la eficiencia en la creación de normatividad que los regule. Los gobiernos nacionales deben abordar con urgencia temas tales como: información al consumidor, clasificación de los productos alimenticios, efectividad de la funcionalidad de los nuevos alimentos, etc., para evitar que los consumidores sean engañados con información falsa.

### **Ing. Juan Sebastián Ramírez Navas**

Candidato a Doctor en Ingeniería de Alimentos, Universidad del Valle (Cali, Colombia)

Miembro del Comité Científico Revista Virtual Pro

E-mail: juansebastian\_r@hotmail.com