

¿QUÉ SON LOS ALIMENTOS FUNCIONALES?

RESPUESTA: Los alimentos funcionales son aquellos que, además de sus propias propiedades nutritivas, **contienen algún nutriente extra** (vitamina, mineral, antioxidante, aminoácido, ácido graso) **que aporta al alimento la capacidad de mejorar algún aspecto de salud concreto o prevenir la aparición de determinados problemas de salud**, si se consume con regularidad. Este aporte extra puede ser introducido artificialmente por la industria alimentaria o bien lo contiene el alimento de manera natural. Dentro de los alimentos funcionales, hay algunos muy conocidos



que la población consume con asiduidad, y otros alimentos funcionales de reciente creación. Son también los llamados alimentos enriquecidos.

Algunos alimentos ya tienen la característica de funcional por su composición natural. Por ejemplo, están los probióticos como el yogur, el kéfir o la kombucha. Contienen bacterias naturales vivas, producto de la fermentación del producto, que ayudan a mejorar la microbiota intestinal, lo cual beneficia a la salud digestiva y refuerza el sistema inmune. O los prebióticos, como la fibra natural presente en frutas, verduras, legumbres y cereales (son

considerados los alimentos de los probióticos), que son muy beneficiosos para nuestra salud cardiovascular.

Son también alimentos funcionales los que contienen o están enriquecidos con ácidos grasos mono o poliinsaturados (omega 3 y 6 y ácido oleico) con gran efecto antioxidante y que ayudan a reducir el colesterol LDL (malo) y aumentar el colesterol HDL (bueno), con la consiguiente prevención en la aparición de enfermedad cardiovascular.

También se enriquecen los alimentos con vitaminas. Las más usadas son las C, D, E y las del grupo B, sobre todo, el ácido fólico, cuyo efecto antioxidante protege frente al envejecimiento y las mutaciones genéticas responsables de la aparición de cáncer. Se añaden mucho a zumos y bebidas preparadas. Otros alimentos se enriquecen con determinados minerales, como el calcio, magnesio y zinc, utilizados en la leche, o el selenio, hierro, yodo y fósforo. Algunas sales comunes vienen yodadas para prevenir la aparición de hipotiroidismo.

Existen también alimentos enriquecidos con aminoácidos, los cuales proporcionan una fuente de formación de tejidos, muy recomendados en alimentación infantil y leches pediátricas, para favorecer el crecimiento y desarrollo óptimo.

Otros nutrientes que se añaden a alimentos son las isoflavonas de soja, fitoestrógenos naturales que ayudan a combatir los efectos de la menopausia en la mujer. Pero también se consideran alimentos funcionales las bebidas rehidratantes que aportan electrolitos para reponer los que perdemos por el sudor en la práctica deportiva.



DR. DOMINGO CARRERA. Médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, Madrid (cmed.es).