

El falso reclamo de los yogures con bífidos: hacen lo mismo y cuestan el doble

consumidorglobal.com/noticias/analisis/falso-reclamo-yogures-con-bifidus-hacen-mismo-cuestan-doble_90_102.html



La **digestión pesada** o el estreñimiento son problemas que afectan a toda la población con mayor o menor asiduidad. Para solucionarlo es común cambiar la **dieta** o introducir nuevos alimentos, sobre todo que favorecen el tránsito por su alto contenido en fibra, como frutas y verduras. Así, en el mercado se encuentran productos que, con palabras sencillas, prometen metas difíciles de lograr: **corregir el tránsito** en cuestión de días sólo con tomar un **yogur** o unas galletas determinadas.

Sin embargo, no existen alimentos milagrosos y la **mejora del sistema digestivo** no depende de un único producto. “Un solo alimento nunca será tan poderoso como para solucionar una dieta no saludable, pues es cuestión de un estilo de vida y unos hábitos”, asegura a **Consumidor Global** Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas. Según el experto, la publicidad “magnifica el efecto de ciertos productos”, como los **yogures Activia de Danone**, que se venden a un precio dos veces superior a los yogures naturales, alegando que activan el tránsito y la flora intestinal. “Lo cierto es que los yogures ya de por sí tienen fermento y, por tanto, funcionan como un probiótico”, recuerda Carrera.

Un precio hasta cuatro veces superior

Los anuncios sobre el **bífido**s y sus propiedades para mejorar el tránsito son hartos conocidos. Personajes como Shakira, José Coronado o Carmen Machi han anunciado sus beneficios con frases como “sonreír desde dentro” o “barrigas felices”. Y lo mismo ocurre con las **galletas Digestive** que prometen una mejora intestinal. Pero, aunque las marcas

se empeñen en hacer llegar a los consumidores estos mensajes, “este tipo de yogures o galletas no tienen un beneficio extra para el intestino o la salud digestiva ni distinto al de otros productos naturales”, insiste Victoria Martínez, dietista-nutricionista y responsable de Proyectos del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana.

En algunos casos, de hecho, incluso van **cargados de azúcares, edulcorantes o almidones** que los hacen perjudiciales para la salud, explica la experta. Además, su precio también suele ser más elevado. El kilo de yogur Activia cuestan 3,80 euros, mientras que un kilo de **yogur natural** de Danone se vende por 2,18 euros. Es decir, el precio es muy superior en el primer caso por sus supuestas propiedades digestivas. Y, en el ámbito de las marcas blancas, la diferencia es más significativa. Se puede adquirir un kilo de yogur natural por menos de un euro, por lo que la diferencia es casi cuatro veces superior. “El efecto digestivo será el mismo, pero optar un yogur natural saldrá mucho más barato”, insiste Martínez.

El ‘boom’ de los alimentos funcionales

Los yogures ya tienen de forma natural propiedades positivas para la digestión. La única diferencia es que los Activia de Danone tienen **bifidobacterias**, a las que la marca atribuye un beneficio aún mayor. “Se podría pensar que, si han aumentado la cantidad de bacterias, tienen mayor poder o capacidad como probióticos”, agrega Carrera. Sin embargo, no hay evidencias científicas de que sea así. De hecho, “la **Agencia Europea de Seguridad Alimentaria** (EFSA) estudió y estableció que esas bacterias no tienen un efecto positivo especial”, explica Martínez.

“Hay un boom en la actualidad de los llamados alimentos funcionales, es decir, aquellos a los que se añade un nutriente que mejora cierto aspecto de la salud. El beneficio en algunos no es real, aunque otros pueden tener ventajas”, cuenta Carrera. Por ejemplo, los que añaden **extra de fibra** “podrían ser buenos para el aparato digestivo”, como sucede con las galletas Digestive. Sin embargo, en general, las galletas industriales suelen incluir otros elementos perjudiciales, como grasas vegetales o azúcares, por lo que, en conjunto, “no tiene un mayor beneficio”. Si se comparan los ingredientes, “pueden tener más harina de trigo integral respecto a otras galletas, pero si no se reducen los azúcares o los aceites vegetales, no son más sanas”, coincide Martínez.

Consejos para mejorar el tránsito

Entonces, ¿cuál es la forma más saludable y natural de incorporar **fibra** a la alimentación? Los expertos en nutrición coinciden en los puntos clave. Es recomendable comer materias primas que aporten nutrientes de calidad, como fruta, verdura, huevos y yogur --del tipo que sea--. También es esencial hidratarse, ya sea con agua, caldos o infusiones, así como hacer deporte y gestionar el estrés para que se muevan los intestinos.

Por su parte, Carrera coincide con las medidas mencionadas y añade otros consejos. Recomienda comer la pieza de fruta entera en lugar de exprimirla o incluir verduras frescas verdes, como acelgas, alcachofas o espárragos, en la dieta. “Son las que más fibra

contienen”, asegura. **Reducir las grasas de origen animal** e incorporar más legumbres, frutos secos y semillas también es una manera de sentirnos mejor por dentro. “Nunca insisto a los pacientes, sin embargo, en que consuman un producto concreto, sino que les traslado la idea general de introducir más fibra. Lo principal es tener claro que los **malos hábitos** no se compensan con un solo tipo de productos”, concluye Martínez.