

BB Elikagai "funtzionalak" eta elikagai "nutrazetikoak"

Elikagai "funtzionala" terminoak Japonian du jatorria. Herralde horretan, 1980an, gorputzaren funtzio baten edo batzuetan ondorio onak – ondorio nutritzaileez gain - dituzten elikagaiak izendatzeko erabili zuten lehen aldiz. Prebentziozko edo babeseko ondorioak eragiten dituzte; zehatzagoak izateko, ordea, esan beharko genuke zenbait patologia izateko arriskua txikiagotzen duten ondorioak direla.

Elikagai "nutrazetikoak" berriz, elikagai batetik egindako baina elikagaiekin lotzen ez diren pilula, hauts edo beste farmazia-aurkezpen gisa saltzen diren produktuak dira, ezaugarri fisiologiko onuragarriak dituztenak edo gaixotasun kronikoetatik babesten dutenak.

Elikagai funtzionaltzat hartzen dira, osagai erantsiak (nutrazetikoak) dituztenak (hala nola, azido folikoa, omega 3, kaltzioa edo zuntzak, besteak beste), eta horiek hartzeak osasunarentzat onuragarri direnak – elikagaiaren balio nutritzaileez gain.

Hasiera batean, elikagai funtzionalek, hainbat gaixotasun prebenitzen eta tratatzen laguntzen dute, esaterako, osteoporosia prebenitzeko kaltzioa dutenak. Badago eragozpena, ordea: gehienetan, lortzen den onura txikia izaten da, epe luzera izaten baitituzte ondori onuragarriak, eta botikek, berriz, epe laburrera.

Bestalde, ez da erraza izaten elikagai horien eraginkortasuna neurtzea. Kolesterol-maila txikiagotzen laguntzen dutenei dagokienez, nahikoa litzateke

elikagai hori kontsumitu aurretik eta ondoren azterketak egitea; hezurrei kaltzioa dakarkiotenei dagokienez, berriz, zailagoa litzateke ondorio onuragarri horiek neurtzea.

Azkenik, argi eduki beharko genuke elikagai horiek hartzea baliagarria edo osagarria dela, baina elikagaiok ez direla inolaz ere tratamendu mediku baten ordeko izan behar.