

B8 Alimentos Funcionales y Nutracéuticos

El término de Alimento Funcional tiene su origen en Japón en el año 1980, donde lo aplicaron para designar a los alimentos que satisfactoriamente han demostrado afectar benéficamente una o más funciones específicas en el cuerpo, más allá de los efectos nutricionales. Suelen producir efectos preventivos o protectores, aunque para ser más rigurosos deberíamos decir que son efectos de disminución de riesgo de ciertas patologías.

Los Nutracéuticos en cambio, son productos elaborados a partir de un alimento, pero que se venden en forma de píldoras, polvos y otras presentaciones farmacéuticas no asociadas generalmente con los alimentos, y que han demostrado tener propiedades fisiológicas beneficiosas o protegen contra enfermedades crónicas.

Se consideran Alimentos Funcionales a aquellos que contienen diferentes componentes añadidos (nutracéuticos) como ácido fólico, omega 3, calcio, fibras etc...cuya ingesta pueden aportar un beneficio a la salud más allá del valor nutricional del propio alimento.

Los Alimentos Funcionales en principio colaboran en la prevención y tratamiento de enfermedades, (por ejemplo los que aportan calcio para la prevención de la osteoporosis). El inconveniente es que el beneficio en la mayoría de los casos, es pequeño y a largo plazo en comparación con los medicamentos cuya actuación es a corto plazo.

Por otro lado no es fácil medir la efectividad en muchos de ellos. En casos como los que ayudan a disminuir la cifra de colesterol no habría más que hacer un análisis antes y después de su consumo, en cambio si hablamos



del aporte de calcio a la masa ósea tendríamos más dificultades para su valoración.

Finalmente, deberíamos tener claro que la ingesta de estos alimentos nos sirven de ayuda o complemento, pero nunca deben sustituir a un tratamiento médico.