[NOTICIAS]

Tema del día
Valencia
Ediciones
C. Valenciana
Política
Sucesos
Opinión
España
Internacional
Economía
Deportes
Cultura
Vida & Ocio
Agenda

[INTERACTIVO]

Foros
Chat

LIBRERÍA

Entre y busque en el fondo editorial de La Casa del Libro.

LO + BUSCADO

Compras Valencia
Vacaciones verano
Medicina y salud
Música CD DVD
Idiomas
Empleo Valencia
Callejero
Pisos y casas
Contactos amistad
Ofertas viajes
Buscador local

EDICIÓN IMPRESA

LAS PROVINCIAS

CULTURA

# Atracón de salud

**Los alimentos enriquecidos o funcionales están de moda. No curan enfermedades, pero ayudan a prevenirlas**

Los alimentos enriquecidos o funcionales están de moda. No curan enfermedades, pero ayudan a prevenirlas

I. ÁLVAREZ/ VALENCIA

Una chica elige un cartón de leche.

que tu única medicina sea tu alimento y que tu alimento sea tu medicina". La máxima la dejó escrita Hipócrates, aun cuando no había en su época supermercados en los que leer variopintas leyendas del pelo de "huevos enriquecidos con vitaminas y minerales", "leche fermentada con ácidos grasos omega-3 y ácido oleico", "cereales fortificados con fibra y minerales" y "margarina con fitosteroles".

Asustado se habría quedado el padre de la medicina moderna si viviera en el siglo XXI de los pala dares intransigentes y catara esos alimentos con certificado de salud tan en boga, esos productos de consumo diario a los que se les han añadido sustancias beneficio sas para el organismo de nombres enrevesados, la alternativa más saludable a una falta de ciertas vitaminas y minerales.

"Son los llamados alimentos funcionales, preparados que, si bien no curan enfermedades, ayudan a prevenirlas. Por eso, hay que valorarlos en su justa medida. Su efecto, en to do caso, es leve y a largo plazo". Lo explica Lluís Serra, catedrático de Medicina Pre ven tiva. Precisa Francisco Tomás, coordinador de Tecnología de los Alimentos del Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), que su efecto "sólo fun cio na con sumidos como parte de una dieta equilibrada y acompaña dos de un estilo de vida saludable". Y de lo que factura este mercado en España –se venden unos 200 tipos de preparados de este tipo y el mercado crece a un ritmo de entre el 15% y el 20% al año, con un volumen de negocio de 3.500 millones de eu ros– instruye un estudio de la consultora Nielsen.

Imprimir Enviar

▪ "No tenía vida, tenía un menú"

Publicidad

tusanuncios

**Zumos de soja con piña**

El mismo que aventura que para el año 2010, de aquí a tres años, la facturación de estos productos se multiplicará por diez. Javier Aranceta, secretario de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, también ha advertido al hacer la compra en el supermercado que cada vez "es más difícil" encontrar un envase de leche tradicional y una barra de pan corriente y moliente. Beatriz Valdivia, naturópata y vegetariana de la Fundación Vida Sana, con sede en Barce lo na, tiene una explicación: "El mensaje *mens sana in corpore sano* ha calado hondo en el consumidor".

Y que por ello es *vox populi* que a las nueces, el aguacate, el salvado de avena y los berros que los cardiólogos y los endocrinos recomiendan para bajar el colesterol malo, se les ha unido hoy un ejército de derivados lácteos con el sufijo -col –Benecol, Naturcol, Danacol...–, una tropa no menor de alimentos *sin* (sin grasas, sin conservantes...), una retaguardia de *con* (con bífidus, con fibra...), y una fuerza de mezclas singulares. Antes había zumo de piña y zumo de soja. Ahora hay de soja con piña... Es más caro.

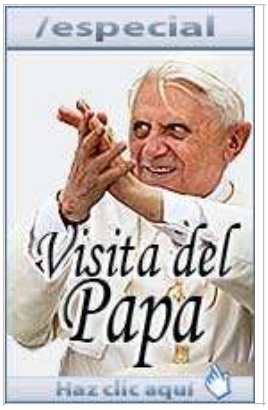
"Gastar más para comprar este en lugar de una marca regular de zumo podría no te ner sentido pa ra todo el mundo", re co noce Beatriz Val di via. Y me nos si estos precios llegaran a pagarse con sa lud. "La expansión de este tipo de productos está relacionada con los países de sa rrollados, donde todo el mundo tiene garantizada la comida y lo que se busca son alimentos que den placer o sa lud", argumenta José

VISITA VIRTUAL

Visita con nuestro guía virtual San Miguel de los Reyes, sede de la Biblioteca Valenciana.

RETROSPECTIVA

Especial informativo con las fotos, la vida, la obra y el pontificado de Juan Pablo II



Enrique Cam pillo, catedrático de Fisiología de la Universidad de Ex tre ma dura. Cierto que la inquietud por la alimentación pura, por lo *bio*, está afectando a unos más que a otros.

**Cocina ecológica**

"La popularización de la moderna cocina ecológica –avisa Sofía Álvarez, psiquiatra de la Unidad de Trastornos de la Conducta Ali mentaria del hospital Santiago Apóstol de Vitoria– no se traduce por sistema en una mejor salud y puede derivar en ortorexia". Esta obsesión por lo sano impulsa a quien la alimenta en exceso a apartar de sus dietas todo lo que suene a grasas, a productos químicos, a conservantes o a sospechosas manipulaciones. La médica la considera una "patología de las clases altas y de la cultura moderna" y hay especialistas que hablan de ella como antesala de la anorexia. Tan novedosa es la ortorexia que todavía no aparece en los ma nuales de la Organización Mundial de la Salud.

"Nutrirse es mucho más que alimentarse. ¿No sería más fácil tomar la cantidad de fruta y verdura recomendada cada día que tener que recurrir a los alimentos funcionales?", plantea Manuel Serrano-Ríos, jefe de Medicina Interna del hospital Clínico de Madrid, catedrático de Medicina de la Universidad Complutense y presidente del Instituto Danone. "Elvis Presley se atiborraba a hamburguesas y era un héroe", apuntan en la Asociación Vegana Española.

También Mel Gibson opta por no ingerir pechuga de pollo y Jennifer López sólo come tortillas elaboradas con clara de huevo. Creyendo tener una far ma cia en la nevera viven las ac trices Julia Roberts, una adicta a la bebida de soja; Winona Ryder, que sólo bebe refrescos de cola orgánicos; y Gwyneth Paltrow, que apuesta por una dieta cien por cien biológica.

Poco menos que un sacrilegio le parece esta última actitud a Francisco Tortuero, del Instituto del Huevo, que recomienda a las embarazadas comer "cuatro o cinco huevos funcionales por semana a partir del ter cer mes de embarazo, porque está demostrado que resultan un aporte suplementario de la colina, vitamina cuya falta es causante de una patología denominada hígado graso, presente en este momento de la gestación".

**Arma mágica**

Cuando los responsables del De partamento de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la **Universidad de Granada** preguntaron a 163 alumnos de último curso si tomaban funcionales y por qué, el 75% respondió que "sí, por si acaso".

Todos se mantuvieron de acuerdo, en cambio, en que no son un arma mágica para pobres hábitos de salud. Y en que, como sostiene Jesús Ro mán, de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, nuestro menú debe estar aliñado de "sensatez". Porque si ya "con una dieta normal resulta casi imposible superar los aportes de nutrientes re co men da dos, cuando se utilizan demasiados alimentos enriquecidos es fácil superarlos, lo que tampoco es bueno".

Por ejemplo, está demostrado que la ingesta excesiva de betacaroteno, un antioxidante de frutas y hortalizas que se añade a algunos zumos, aumenta la incidencia de cáncer de pulmón en fumadores. Las margarinas enriquecidas, ricas en ácidos grasos insaturados, sólo se recomiendan a personas que padecen de hipercolesterolemia y deben tomarla con moderación aquellas que siguen regímenes para perder peso. Y las múltiples versiones *light* que las industrias obtienen al reducir o eliminar el azúcar también se las traen.

Unas galletitas con fructuosa o sin azúcar añadido pueden ser más calóricas de lo que a primera vista creemos. Se cumplirá el membrete si se han empleado en su elaboración edulcorantes sin calorías (sacarina). Pero no si el producto lleva fructuosa, un tipo de edulcorante que aporta las mismas calorías que el azúcar normal. La frontera entre el supermercado y la farmacia es cada vez menos nítida.

Subir

vocento

© LAS PROVINCIAS DIGITAL.
Valenciana Editorial Interactiva S.L. CIF B-97002935
Calle Gremis, 1. 46014 Valencia

RSS
Powered by SARENET

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, distribución, comunicación pública y utilización, total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.

**Contactar** | **Mapa web** | **Aviso legal** | **Política de privacidad** | **Publicidad**