

Alimentos funcionales

– Su relación con la Inmunonutrición –

Gabriela Perdigón¹, Alejandra de Moreno de LeBlanc¹,
Carolina Maldonado Galdeano¹, Silvina Chaves¹,
Esteban Carmuega² y Ricardo Weill³

- En base al concepto de que un estilo de vida y dieta saludables contribuyen al bienestar general de las personas, es que surgen los llamados alimentos funcionales. Estos son considerados como alimentos o componentes de la dieta, que se consumen como parte de una dieta normal y que más allá de la nutrición básica aportan componentes biológicamente activos, que ofrecen beneficios para la salud y reducen el riesgo de sufrir enfermedades.
- Puede tratarse de un alimento natural, un alimento al que se ha añadido, eliminado o modificado un componente por medios biotecnológicos, un alimento en el que se ha modificado la biodisponibilidad de uno o más de sus componentes o una combinación de las anteriores.

Dieta y alimentos funcionales

La principal función de la dieta es aportar los nutrientes necesarios para satisfacer las necesidades nutricionales de las personas. Desde el punto de vista general el alimento se relaciona con la salud a través de los siguientes eventos: disponibilidad de alimentos, ingesta de nutrientes, estado nutricional, vulnerabilidad a las enfermedades, expresión clínica de las enfermedades y sus consecuencias.

Entre los alimentos funcionales, se destacan aquellos que contienen determinados minerales, vitaminas, ácidos grasos o fibra alimenticia, los alimentos que han sido adicionados de sustancias biológicamente activas como los fitoquímicos u otros antioxidantes, y los probióticos que tienen cultivos vivos de microorganismos beneficiosos.

Existen muchos componentes de alimentos para los que se ha demostrado su efecto benéfico sobre determinadas funciones del organismo. De este modo la importancia de la industria alimentaria en la salud pública ha crecido con el fin de proporcionar una alimentación equilibrada (a través de la adición de ingredientes como fibra, calcio, bacterias, oligosacáridos y ácidos grasos insaturados).

Se podría entonces definir al **alimento funcional** como “*todo aquel alimento semejante en apariencia física al alimento convencional, consumido como parte de la dieta diaria, pero capaz de producir demostrados efectos metabólicos o fisiológicos, útiles en el mantenimiento de una buena salud física reduciendo el riesgo de enfermedades además de mantener sus funciones nutricionales básicas*”. No existe en la actualidad consenso a

nivel mundial para definir a los alimentos funcionales.^(1,2)

La definición de alimento funcional como aquel alimento que mejora el estado de salud mediante un beneficio funcional adicional específico, puede llevarnos a cometer el error de incluir en esta definición también a otros alimentos como los dietéticos o los enriquecidos.

El término **alimento dietético** se refiere a “*alimentos envasados preparados especialmente y que están modificados en su composición original y/o en sus características físicas, químicas, biológicas o de otra índole, resultantes de un proceso de fabricación o de la adición, sustracción o sustitución de determinadas sustancias componentes*”. Estos alimentos están destinados a satisfacer necesidades particulares de nutrición y alimentación de determinados grupos poblacionales (Ej. lactantes y niños de corta edad, celíacos, hipertensos, deportistas que requieren suplementos dietarios especiales).⁽³⁾ En cuanto a los **alimentos enriquecidos** son “*alimentos a los que se han adicionado nutrientes esenciales con el objeto de resolver deficiencias de la alimentación que se traducen en fenómenos de carencia colectiva*”. Ejemplo de estos alimentos son la sal de mesa enriquecida con yodo, las harinas enriquecidas con hierro y ácido fólico, entre otros.⁽⁴⁾ Los alimentos funcionales en cambio, se hallan dirigidos a la población en general.

¹. Centro de Referencias para Lactobacilos UNT
Chacabuco 145 4000 Tucumán Argentina

². Nutritia Argentina

³. Danone-Argentina
perdigon@cerela.org.ar