

Alimentos funcionales: Conocer lo que comemos no salva la vida

Ana Mayela Gómez Flores.
Licenciatura de Nutrición.
Universidad del Valle de Atemajac.

Hoy en día, las enfermedades crónicas son la causa de que la calidad de vida de las personas se vea afectada, pues debido a los síntomas y complicaciones que traen consigo. La diabetes, la obesidad, la hipertensión y otras más requieren de tratamientos farmacológicos para tratar los síntomas, sin embargo los mismos a la larga causan otra sintomatología que en ocasiones el paciente no quiere o puede tomar medicamentos farmacéuticos.

Está demostrado que una buena alimentación y la actividad física pudieran ser suficientes para tratar este tipo de enfermedades y sus síntomas. Es por eso que el saber qué comer es la base de todo (1). Los alimentos funcionales son una buena opción para complementar el tratamiento y en ocasiones sustituye al tratamiento farmacológico siempre y cuando se acompañen de buenos hábitos y actividad física diaria.

La diabetes, la obesidad, el síndrome metabólico, las enfermedades coronarias, las dislipemias, la hipertensión, la menopausia, muchas afecciones gastrointestinales, entre otras son algunos de los padecimientos que pueden verse beneficiados con el uso de estos alimentos.

Se considera alimento funcional cualquier alimento o ingrediente alimentario que sin ser un medicamento, beneficia a la salud y al funcionamiento del organismo.

Los componentes activos de los alimentos funcionales son muy variados y pueden ir desde las vitaminas, los minerales, los ácidos grasos, la fibra o los flavonoides, hasta ciertas proteínas y aminoácidos, por citar sólo algunos de ellos. Cada día son más los alimentos comunes como la leche, los zumos, los cereales, etc., que se presentan como alimentos funcionales. (2)

Desarrollo:

El concepto de alimento funcional, aún no está establecido científicamente, surge de la nutrición encaminada a modificar aspectos genéticos y a la prevención y tratamiento de enfermedades, más allá de la mera cobertura de necesidades de nutrientes (3).

Los alimentos funcionales ejercen su actividad en múltiples sistemas, especialmente el gastrointestinal, cardiovascular e inmunológico. Se comportan como potenciadores del desarrollo y la diferenciación, moduladores del metabolismo de nutrientes, la expresión génica, el estrés oxidativo y la esfera psíquica.

En el caso particular de la diabetes, los alimentos con efectos metabólicos benéficos, estos pueden consumirse para tratar de reducir el riesgo de enfermedades como la obesidad, la diabetes y sus complicaciones cardiovasculares. Fundamentalmente, aquellos que ayudan a regular el metabolismo de los hidratos de carbono y los que tienen acción preventiva cardiovascular. Entre los primeros está, por ejemplo, la fibra, que en forma de frutas frescas, verduras, hortalizas,

cereales integrales o legumbres, es muy útil y beneficiosa tanto en la prevención de la diabetes tipo dos, así como complemento alimentario para el control de la glucosa.

Otros alimentos funcionales como los aceites vegetales con alto contenido en ácido oleico (oliva extra virgen y girasol alto-oleico) o los aceites de semillas, margarinas vegetales, frutos secos (en especial nueces y almendras), los pescados y aceite de hígado de bacalao, que son muy ricos en ácidos grasos polinsaturados y fitoesteroles, por tanto beneficiosos como preventivos cardiovasculares, así como útiles en la prevención de la micro y macro-angiopatía del diabético (5).

Alimento funcional	Compuesto activo	Función	Contribución benéfica
Vegetales de color verde y naranja	Beta carotenos y alfa carotenos	Precusores de la vitamina A. Potentes antioxidantes es decir, contrarrestan la acción del oxígeno en el ADN	Reduce considerablemente la disminución en contraer enfermedades como cardiacas y cáncer
Cereales integrales, granos enteros, frutas y vegetales	Fibra	Mejora el control glucémico porque enlentece el vaciado gástrico y permite que la acción de los jugos pancreáticos se mantenga más tiempo, con lo que la absorción de los carbohidratos se enlentece también	Beneficia el control de la glucosa en sangre, por tanto la diabetes se ve beneficiada
Yogurt	Prebióticos	Las principales acciones de los prebióticos ocurren a nivel gastrointestinal. Debido a su configuración ? en C2 llegan al colon sin digerir. Allí son fermentados por las bacterias colónicas, lo que condiciona la selección de la flora de bifidobacterias	Eficaz en estreñimiento ²⁰ , diarreas por infección, osteoporosis (al incrementar la biodisponibilidad del calcio ¹⁷), aterosclerosis y enfermedad cardiovascular (al corregir la dislipemia ²¹ y la resistencia insulínica ²²), obesidad, diabetes mellitus tipo 2 ^{22, 23} e incluso contra el cáncer ¹
Aceites de oliva, canola, almendras, cacahuates, nueces, aguacate, aceitunas	Ácidos grasos monoinsaturados y polinsaturados	Recubren las arterias,	Ayudan a prevenir el riesgo de enfermedades cardio-vasculares y son recomendadas para el tratamiento nutricional en pacientes con cáncer de
Pescados de agua fría o azules, salmón, atún, etc.	Aceites omega 3, 6 y 9	Actúa sobre las células, evitando la inflamación general y del sistema cardiovascular. Disminuye la proliferación de las mismas	Ayuda a reducir el riesgo de enfermedades crónicas, como enfermedades coronarias, accidentes cerebro-vasculares, cáncer y disminuye el colesterol.

El testamento corporal, en el arte del buen vivir, seguir un plan de educación física

*Lic. Roberto Castillo Martínez.
Licenciatura en Ciencias de la Comunicación.*

Vino tinto y cerveza, vegetales, frutas y semillas	Flavonoides	Protegen al organismo de los agentes oxidantes como rayos del sol sustancias químicas presentes en los alimentos.	Tiene efectos terapéuticos en, cardiopatía isquémica, aterosclerosis y el cáncer.
Soya y sus derivados, leguminosas y vegetales.	Fitoesteroles	Bloquean la absorción del colesterol a nivel intestinal.	Reduce el colesterol en sangre

Conclusión

Como conclusión cabría señalar que cada día son más los alimentos que aparecen en el mercado con la etiqueta de "funcionales". Aunque estos sean susceptibles de mejorar la salud y algunas condiciones patológicas, deben ser valorados con prudencia, sabiendo que no son la panacea pero que pueden resultar beneficiosos y aportar un complemento saludable a una dieta adecuada y a un estilo de vida activo.

Los alimentos funcionales consumidos como parte de una dieta equilibrada y acompañados de un estilo de vida saludable, ofrecen la posibilidad de mejorar la salud prevenir o tratar enfermedades crónicas, como diabetes, hipertensión, dislipidemias, obesidad, entre otras.

Es también vital comunicar a los consumidores de los beneficios que suponen para su salud, de manera que estén bien informados y así poder escoger mejor los alimentos que consumen.

Bibliografía

- 1.- Nota DESCRIPTIVA N°311 (2010) Obesidad Y SOBREPESO. RECUPERADO DE: 10 dic de 2010: [HTTP://WWW.WHO.INT/MEDIACENTRE/FACTSHEETS/FS311/ES/INDEX.HTML](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html)
- 2.- Manuela Belén Silveira Rodríguez, Susana Monereo Megias Y Begoña Molina Baena (2003), Alimentos Funcionales Y Nutrición Óptima. ¿Cerca o lejos?: Rev Esp Salud Pública 2003; 77: 317-331.
- 3 SILVEIRA RODRIGUEZ, Manuela Belén; MONEREO MEGIAS, Susana y MOLINA BAENA, Begoña. Functional Foods and Optimum Nutrition: A Way or Away?. Rev. Esp. Salud Publica [online]. 2003, vol.77, n.3 [citado 2010-12-13], pp.317-331. Recuperado de: 11 de diciembre de 2010 http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272003000300003&lng=es&nr=m=iso. ISSN 1135-5727.
- 4.- FUENTE: HABLANDODEDIABETES.COM (2010) Alimentos funcionales para diabéticos Martes, 27 de Julio de 2010 recuperado de: 13 de diciembre de 2001 http://www.periodicodigital.com.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=115086&catid=135&Itemid=217
5. - Ashwell, M. (2001). Functional Foods: a simple scheme for establishing the scientific basis for all claims. Public Health Nutrition, 4:859-863.

El envejecer es un fenómeno biológico que está unido irremediablemente a la vida, así como el nacer y el morir; por ello debe ser asumido como un suceso natural, más fisiológico y normal (1). No proviene de una única causa, sino más bien es el producto de una compleja interacción de factores biológicos y socio-ambientales. (1). Diversos autores (2) indican un incremento del peso corporal total a medida que aumenta la edad. Esto se encuentra en un aumento progresivo con la edad; aunque con variaciones no estadísticamente significativas y valores de 4,5 Kg de diferencia entre 20 y 60 años, que se traduce en un incremento del 7,3% del peso para esas mismas edades.

Bien, pues imagínese que no sólo las edades avanzadas suelen presentar estos hechos, sino también en edades tempranas está demostrado que la falta de acondicionamiento físico deja secuelas a futuro, donde el fenómeno biológico se da mucho más rápido y algunas ocasiones hasta mortal (2). A la habitual pregunta: ¿Qué ejercicio?

Según el Dr. Don Antonio Casimiro Andujar (3): La importancia no está en la actividad física, sino en cómo se la lleva a cabo. Esta frase refleja algo tan simple como fundamental: Cómo tomar en cuenta las necesidades y posibilidades de cada persona.

Para poder empezar a comprender los beneficios de la actividad física señalaremos su incidencia a distintos niveles: Óseo-articular, muscular, cardiovascular, respiratorio, metabólico y psicosocial.

- **Nivel óseo y articular.** Se producen mejoras en la composición ósea, aumentando principalmente la vascularización y la retención de minerales. Estructuralmente, aumenta la masa ósea y se fortalecen los elementos constitutivos de la articulación (cartilago, ligamentos, etc.).
- **Nivel muscular.** Aumenta la cantidad de las proteínas en el músculo, fortaleciendo estructuralmente las fibras musculares y tendones. Funcionalmente, hay una mayor fuerza y resistencia, aumento y mejora de la actividad energética, mayor elasticidad y mejora de la coordinación motriz (sistema nervioso).
- **Nivel cardiovascular.** Estructuralmente, se refuerzan las paredes del corazón y aumenta su masa muscular. Respecto a los componentes, se da un aumento de glóbulos rojos, hemoglobina que transporta el oxígeno, mitocondrias, mioglobina y elementos defensivos (leucocitos y linfocitos).
- **Disminuye la frecuencia cardíaca,** con lo cual el corazón se cansa menos al realizar una actividad. Estando en reposo, evita la acumulación de sustancias negativas (grasa) en las paredes de las arterias y aumenta su elasticidad, mejora la circulación.
- **Nivel respiratorio.** Aumento de la fuerza, resistencia y elasticidad en los músculos y órganos que intervienen en la respiración; amplía el volumen de la respiración disminuyendo el número de respiraciones por minuto, etc. y en general, mejora la actividad respiratoria.