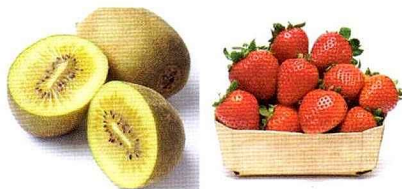




ALIMENTOS FUNCIONALES

SILVANA DONOSO M.

Son alimentos que poseen componentes nutritivos o no, con efectos específicos sobre una o más funciones del organismo. Tienen ingredientes con propiedades especiales, que promueven la salud.



Actualmente, se establecen relaciones claras entre los estilos de vida, los hábitos alimentarios y algunas enfermedades; de allí la importancia de esta nueva concepción de los alimentos.

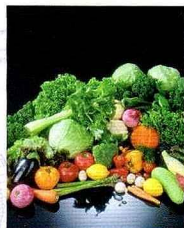


Condiciones básicas que los definen: tener sus propiedades propias y naturales, ser consumidos

como parte de la alimentación y regular algún proceso biológico específico (sistema de defensa, proceso de envejecimiento, salud física o mental, etc.). En Japón se consideran alimentos funcionales sólo a los alimentos naturales, en cambio, en Estados Unidos se considera que pueden ser inclusive alimentos formulados.

Poseen efectos fisiológicos como: neutralizar sustancias nocivas, prevenir enfermedades, sobre todo las enfermedades crónicas no transmisibles y promover la recuperación hacia un estado saludable. Están relacionados con beneficios en: cáncer, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, enfermedades del aparato digestivo, osteoporosis, artritis, efectos sobre la conducta y el aprendizaje, etc.

Estudios han demostrado una asociación inversa entre la prevalencia de algunas enfermedades y el consumo de frutas y verduras.



Componentes de los alimentos funcionales con propiedades saludables:

1. PROTEÍNAS

a) Proteínas de la leche: estimulan el sistema inmunitario.

b) Componentes de pescados (atún, bonito, sardina), cereales (maíz, arroz): antihipertensivos.

2. AMINOÁCIDOS DE LAS PROTEÍNAS

Hipertensión, dolor, depresión, artritis, comportamiento, etc.

3. ÁCIDOS GRASOS: componentes de algunos alimentos, como: aceites vegetales, pescados y verduras.

a) Ácidos linoléico y araquidónico, elevan las prostaglandinas y los leucotrienos, situaciones protombóticas y proinflamatorias.

b) Ácidos linoléico, propiedades antitrombóticas, antivasoconstrictoras y antiinflamatorias. Esenciales para las funciones del sistema nervioso central.

4. CARBOHIDRATOS: (fibra) presentes en frutas, verduras, granos y cereales integrales, etc. Efectos positivos sobre el estreñimiento, el colon irritable, cáncer de colon, control de obesidad, diabetes, disminución del colesterol, etc.

5. ANTIOXIDANTES: componentes de frutas, verduras, leche, huevo, leguminosas. Neutralizan la acción de los radicales libres y están involucrados en prevención de cáncer de mama, próstata, etc. Entre ellos se encuentran las vitaminas A, C y E, el Selenio, Coenzima Q, beta carotenos, licopeno.

6. FITONUTRIENTES: presentes en vegetales, ingeridos en cantidades diarias, pueden tener un beneficio potencial para el organismo. Son: carotenoides, flavonoides que controlan los radicales libres, isoflavonas que disminuyen los síntomas de la menopausia, esteroides que disminuyen el colesterol

e inhiben su absorción y los fenoles que combaten enfermedades degenerativas.

El ajo (Tioalilos), protección en enfermedades cardiovasculares, cáncer e hipertensión, es antibiótico y disminuye el colesterol. Catequinas (té) inhibición de tumores. Lignanos (brócoli y crucíferas) reguladores de sustancias estrogénicas y prevención de cáncer. Flavonas (frutas y verduras) incremento niveles de IgM e IgE.

El vino y la uva (compuestos fenólicos), previenen la oxidación en el organismo y están vinculados con una disminución de la degeneración de tejidos, asociada a la edad.

7. MINERALES: La función de los minerales es importante en la prevención de muchos padecimientos.

El Calcio: osteoporosis, hipertensión, cáncer de colon. Magnesio: función de los músculos, función cerebral. Hierro: anemia. Zinc: actividad de hormonas de crecimiento y tiroideas, función inmunitaria. Selenio: prevención del cáncer.

8. VITAMINAS: Son esenciales para la salud, por ejemplo: los folatos, previenen malformaciones del sistema nervioso en el feto, están presentes en las frutas y verduras. Las vitaminas ya mencionadas, con efecto antioxidante: A, E y C.

9. PROBIÓTICOS: son microbios vivos que mejoran la flora intestinal, con una acción anticancerígena y acciones contra patógenos entéricos. Están presentes en los alimentos lácteos, como el yogur.

10. PREBIÓTICOS: son ingredientes alimentarios, generalmente hidratos de carbono no digeribles, mejoran la flora intestinal ya que estimulan el crecimiento y/o la actividad de las bacterias en el intestino.

