

¿Cómo surgieron?

Este concepto surge a partir de los años '80, en Japón, donde comienza a haber preocupación por el incremento de las cargas (gastos) en salud, consecuencia del aumento de la expectativa de vida de sus habitantes. Por ese motivo se plantea como objetivo la obtención de productos que provean de los nutrientes necesarios para evitar carencias y mejorar la calidad de vida de sus habitantes. En respuesta a ello, la industria comienza a investigar para obtener productos que satisfagan estas necesidades.

En un principio estos alimentos entran al mercado bajo la consigna de aportar los nutrientes suficientes para las personas de mayor edad y mejorar así, la calidad de vida.

Luego son los consumidores que, informados de la relación que existe entre una buena alimentación y la salud, comienzan a interesarse más por este tipo de productos.

Consecuentemente con la irrupción de estos de alimentos en el mercado, durante los años 1995 a 1999 ILSI¹ Europa comienza a realizar también estudios, cuyos resultados fueron compilados en el año 1999 en el documento de consenso: “Conceptos científicos sobre los alimentos funcionales en Europa”.

¿Qué son los alimentos funcionales?

En la actualidad no hay consenso a nivel internacional para definir a este grupo de alimentos, puesto que resulta muy complejo incluir en una sola categoría la amplia variedad de productos cuyos ingredientes y efectos en el organismo son muy diversos.

A ello se agrega la necesidad de tener una sólida fundamentación acerca de sus propiedades, ya que en muchos casos sus efectos pueden ser influidos por la interacción con sustancias provenientes de otros alimentos y/o del propio organismo.

A fines de la década de los noventa, luego de numerosos estudios de evaluación de la literatura existente, el **ILSI Europa** los definió de la siguiente forma *“un alimento puede considerarse funcional si se demuestra satisfactoriamente que ejerce un efecto beneficioso sobre una o más funciones selectivas del organismo, además de sus efectos nutritivos intrínsecos, de modo tal que resulte apropiado para mejorar el estado de salud y bienestar, reducir el riesgo de enfermedad, o ambas cosas”*.

Un alimento funcional en consecuencia puede ser un alimento natural o procesado que cumpla con los siguientes requisitos:

- Un alimento natural en el que uno de sus componentes ha sido mejorado mediante condiciones especiales de cultivo.
- Un alimento al que se le ha añadido un componente para que produzca beneficios como pre y probióticos.
- Debe producir efectos beneficiosos sobre las acciones orgánicas, además de sus efectos nutricionales intrínsecos apropiados para mejorar la salud y el bienestar, reducir el riesgo de enfermedad (no prevenir) o ambas a la vez.
- Un alimento del cual se ha eliminado un componente para que produzca menos efectos adversos sobre la salud, ejemplo de ello sería la eliminación de grasas trans.
- Un alimento del cual se ha eliminado un componente para que produzca menos efectos adversos sobre la salud – disminución de ácidos grasos saturados-.
- Un alimento en el que la naturaleza de uno o más de sus componentes ha sido modificada químicamente para mejorar la salud –hidrolizados proteicos adicionados en los preparados para lactantes para reducir el riesgo de alergenicidad
- Un alimento en que la biodisponibilidad de uno o más de sus componentes ha sido aumentada para mejorar la asimilación de un componente beneficioso.
- O cualquier combinación de las posibilidades anteriores ILSI.

¹ International Life Sciences Institute.

En **Japón** a los alimentos funcionales se denominan **FOSHU** y "*son aquellos alimentos de los que se espera que ejerzan un efecto específico sobre la salud, por adición de determinados constituyentes activos, por un efecto derivado de la supresión de los mismos alérgenos alimentarios*".

Los efectos de dichas adiciones o supresiones se evalúan científicamente y luego se solicita una autorización para formular mención de los beneficios específicos que cabe esperar del consumo del alimento. Los productos FOSHU no pueden presentarse como comprimidos ni como capsulas.

Los clasifican en tres categorías:

1. Alimentos a base de ingredientes naturales.
2. Alimento que deben consumirse como parte de la dieta diaria.
3. Alimentos, que al consumirse cumplen un papel específico en las funciones del cuerpo humano, incluyendo:
 - a) Mejoramiento de los mecanismos de defensa biológica;
 - b) Prevención o recuperación de alguna enfermedad específica;
 - c) Control de las condiciones físicas y mentales; y, retardo en el proceso de envejecimiento.

En **Estados Unidos** no hay legislación que contemple la categoría de alimentos funcionales solo se permite, desde 1993 que se aleguen propiedades "*que reducen el riesgo de padecer enfermedades*" en ciertos alimentos. Las "*alegaciones de salud*" están autorizadas por la Administración para Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration - FDA), en cuanto esté comprobado científicamente y mediante evidencia públicamente disponible, como así también la existencia de consenso científico que respalde dichas alegaciones.

Según la FDA, las alegaciones pueden basarse también en "*declaraciones autorizadas*" de Organismos Científicos Federales, como los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health) y los Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades (Centres for Disease Control and Prevention), así como de la Academia Nacional de las Ciencias (National Academy of Sciences).

En la legislación de la **Union Europea** no existen disposiciones legislativas directas sobre los alimentos funcionales.

Asimismo, en diciembre de 2006, la UE aprobó el **Reglamento (CE) N°1924/2006** del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a las *declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos*, que establece las definiciones, criterios específicos y condiciones de uso de estas declaraciones.

Luego, a través de Reglamentos específicos se publican los listados de declaraciones de propiedades saludables denegadas y/o autorizadas, especificando el nutriente, sustancia, alimento o categoría de alimento, el tipo de declaración, las condiciones y/o restricciones de uso del alimento, o bien una declaración o advertencia complementaria.

En **Argentina**, a la fecha no cuenta con una definición consensuada sobre los alimentos funcionales.

Sin embargo, el Código Alimentario Argentino (CAA) en los artículos 1389 y 1390 definen a los alimentos probióticos y prebióticos respectivamente.

En definitiva, los alimentos funcionales no curan ni previenen por sí solos alteraciones ni enfermedades, no son indispensables y sus efectos benéficos deben estar científicamente fundamentados. Por lo que, es preciso contemplar su consumo como parte de una dieta equilibrada.

Estos alimentos forman parte de nuestra dieta, la que a su vez constituye solo un factor dentro de un estilo de vida que conduce a la buena salud. Sin duda, hábitos tales como actividad física regular, prescindir del consumo de tabaco, mantención de un adecuado peso corporal y reducción del estrés, influyen positivamente sobre la salud.

En tal sentido, los alimentos funcionales pueden resultar un complemento interesante, dentro de una estrategia que promueva una buena salud, **pero no cumplen por sí solos el objetivo de preservarla.**

Los alimentos funcionales pueden ser de origen natural o industrial. En las siguientes tablas se presentan algunos ejemplos de ellos:

Alimentos funcionales naturales

Alimento	Componente	Beneficios potencial para la salud
Tomate	Licopeno	Reduce el riesgo de cáncer a la próstata e infarto al miocardio
Brócoli	Sulforatano	Reduce el riesgo de cáncer
Zanahoria	Carotenoides	Reduce el riesgo de cáncer
Ajo	Componentes organosulfurados	Reduce el riesgo de cáncer
Té	Polifenoles y catequizas	Reduce el riesgo de enfermedades coronarias y algunos cánceres
Pescado	Ácidos grasos omega 3	Reduce el riesgo de enfermedades del corazón

Fuente. INTA Universidad de Chile

Alimentos funcionales industriales

Alimento funcional	Componente	Beneficio potencial para la salud
Leche baja en grasa con mayor aporte de Calcio	Calcio	Reduce el riesgo de osteoporosis
Productos lácteos fermentados	Probióticos	Mejora la función intestinal
Vino	flavonoides	Contribuyen a la salud cardiovascular
Cereales con el agregado de ácido fólico	Acido fólico	Previene en casos de embarazo que el bebe padezca de espina bifida

Fuente INTI, Universidad de Chile.

Bibliografía

- Functional Food Science in Europe. (1998). British Journal of Nutrition, 80(1):S1-S193.
- Scientific Concepts of Functional Foods in Europe: Consensus Document. (1999). British Journal of Nutrition, 81(1):S1-S27.
- European Commission Community Research (2000) Project Report: Functional food science in Europe, Volume 1; Functional food science in Europe, Volume 2; Scientific concepts of Functional Foods in Europe, Volume 3. EUR-18591, Office for Official Publications of the European Communities, L-2985, Luxembourg.
- ILSI Europe Concise Monograph: Concepts of Functional Foods. August 2002.
- Ashwell, M. (2001). Functional Foods: a simple scheme for establishing the scientific basis for all claims. Public Health Nutrition, 4:859-863.
- Committee of experts on Nutrition Food Safety and Consumer's Health (1999). Ad hoc Group on Functional Food, Council of Europe.
- Chosbiscols, N.; Lengua, L.; Delmas, I.; Rivera, D.; Bravo, M. Alimentos funcionales o fitoquímicos. Clasificación e importancia. Departamento de Química Analítica. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.