

La alimentación como medicina: explorando los alimentos funcionales

Rocío Guadalupe Hernández-Ruiz
Andrés López-Quintero



Alguna vez te has preguntado: ¿existirá una forma de mejorar tu salud a través de lo que comes? Probablemente sepas que los alimentos nos ofrecen energía, vitaminas, minerales, entre muchas otras cosas; sin embargo, actualmente se sabe que existen algunos grupos de alimentos que contienen compuestos con el poder de prevenir o tratar enfermedades y problemas de salud. ¡Así de poderosos son los alimentos!

Imagina que en un futuro tuvieras riesgo de padecer alguna enfermedad y puedas tomar decisiones dietéticas personalizadas para disminuir el riesgo. Con esta visión, podrías elegir los alimentos y patrones alimentarios (forma en la que nos alimentamos que se adapta a nuestra cultura y sociedad) que sean óptimos para ti. Con el creciente aumento de enfermedades, como la DT2, la hipertensión y la insuficiencia renal, la idea de que la elección de alimentos puede ser la clave para una vida más saludable se vuelve cada vez más intrigante [1].

Entonces... ¿cómo se les denomina a los alimentos que tienen un beneficio a la salud más allá de su aporte nutricional básico? Son los famosos alimentos funcionales, y en los siguientes párrafos serán explicados más a detalle.

¿Cómo surgieron los alimentos funcionales? Un viaje a través de su historia y características

Un alimento funcional se define como aquel que provee un beneficio a la salud, demostrado científicamente, más allá de sus cualidades nutricionales básicas (como sabor, olor, textura, aporte de energía, capacidad de generar saciedad). Los alimentos funcionales surgen de la filosofía oriental que expresa: “La medicina y la alimentación tienen el mismo origen”. El concepto surge en Japón en la década de 1980, como respuesta a la necesidad de utilizar la comida como parte del tratamiento de diversas enfermedades. Hoy en día es el único país que tiene regulaciones respecto a la definición, legislación e investigación en alimentos funcionales [2].

Debido a que en México no existe una regulación clara, muchos alimentos y productos pueden pasar como pseudoalimentos funcionales. Por esto te dejamos cuatro puntos básicos para reconocer un verdadero alimento funcional:

1. Efecto benéfico sobre la salud comprobado: que tenga evidencia científica de respaldo.
2. Consumo seguro: que su consumo no cause ningún daño al humano y se pueda incluir en la dieta habitual.
3. Ingredientes nutricionalmente adecuados: que no contenga excesos de sodio (sal), azúcar, grasas trans, etcétera.
4. Garantía del producto: que existan pruebas de calidad, caducidad y métodos de análisis previos [2].

Una vez que identificaste un alimento funcional con base en estos cuatro puntos será importante que conozcas que existen diferentes tipos. Un alimento funcional puede ser:

1. Un alimento natural (frutas, verduras, aceite de oliva, semillas).
2. Un alimento al que se le ha añadido un componente (probióticos, yogurt, fermentados).
3. Un alimento al que se le ha eliminado un componente (cereales sin gluten, disminución de grasa saturada).
4. Un alimento en el que se han modificado uno o más componentes (fórmulas lácteas hidrolizadas para bebés).
5. Un alimento en el que se aumente su capacidad para ser absorbido (biodisponibilidad).
6. Cualquier combinación de los anteriores [1].

Echemos un vistazo a los alimentos funcionales: opciones deliciosas para tu vida diaria

Probablemente en este punto parezca que los alimentos funcionales son cosa de otro mundo, difíciles de encontrar y consumir, como comida de astronautas, pero nada más alejado de la realidad. Te sorprendería saber lo fácil que es integrarlos en la dieta diaria. A continuación, te presentamos una guía rápida y sencilla.



Frutas y verduras: colores llenos de polifenoles

Si tuviéramos que destacar un grupo de alimentos como los mejores alimentos funcionales, seguramente serían las frutas y las verduras que son deliciosas y, además, diversas en colores y sabores. Se calcula que un alto porcentaje de enfermedades (como DT2, enfermedades cardiovasculares y hasta cáncer) se pueden prevenir si se incrementa el consumo de frutas y verduras diariamente. Conforme avanza la ciencia se sabe que este efecto podría estar dado por los polifenoles (compuestos químicos presentes en las plantas, normalmente se encuentran en forma de pigmentos), así que entre más colores tenga nuestra dieta ¡mucho mejor! ¿Y qué cantidad debemos consumir por día? De manera general, incluir cinco porciones (400 g) de cada una puede generar beneficios a la salud. La evidencia científica señala que para disminuir el riesgo de cáncer se recomienda consumir 7.5 porciones por día (600 g) [3].

Café y té verde: antioxidantes demostrados

Son bebidas comunes, deliciosas y que además tienen un efecto demostrado en la salud. Se consideran antioxidantes porque disminuyen la oxidación y la inflamación, dos factores que desempeñan un papel fundamental en el desarrollo de la mayoría de las enfermedades que conocemos. Puedes pensar en esto como una especie de campo de batalla, donde los antioxidantes actúan como valientes defensores que contrarrestan a los agentes invasores, protegiendo así nuestro organismo.

El café aumenta el estado de alerta, mejora el procesamiento de la información visual y se asocia con menor riesgo de desarrollar cáncer, además se ha visto mejora en enfermedades como DT2, síndrome metabólico, gota y en casos de cálculos (piedras) biliares y renales. Por su parte, el té verde mejora parámetros de salud relacionados a DT2 y disminución de colesterol en la sangre. Ambas bebidas han mostrado un efecto positivo en la disminución del peso corporal, si es acompañado de una dieta saludable. ¿Qué cantidad debemos

consumir por día? Café: se recomienda consumir de una a cuatro tazas al día, para gozar de sus beneficios [4]. Té verde: la evidencia científica recomienda un consumo de 434 ml, lo cual equivale a dos tazas al día [5].

Kéfir y yogurt: fuentes de probióticos

El yogurt es un ejemplo de un alimento natural al que se le añade un componente, en este caso probióticos. Estos son bacterias minúsculas que al entrar en contacto con la leche la fermentan, de ahí su sabor ácido. Cuando consumimos estas bacterias llegan al intestino y disminuyen las bacterias malas, las que sí nos hacen daño. El consumo de kéfir y yogurt promueve la salud gastrointestinal, disminuye la inflamación abdominal, además son un gran apoyo para la disminución de peso corporal, acompañado de una dieta personalizada por un profesional. ¿Qué cantidad debemos consumir por día? Se recomienda consumir de media a una taza por día. Es importante elegir el que no contenga azúcar añadida [6].

Descubre los poderes de los alimentos funcionales: ¡bienestar a tu alcance!

Los efectos benéficos de los alimentos funcionales son muy variados. Se ha reportado que pueden disminuir los niveles de triglicéridos y colesterol en la sangre, y regulan la presión arterial. Esto tiene importancia porque son aspectos relacionados con personas que padecen hipertensión y enfermedades cardiovasculares, por lo que al regularse estos parámetros también mejora el estado de salud. Algo similar sucede con la regulación de los niveles de azúcar (glucosa) en sangre en personas que padecen DT2. Pero no solamente se han visto efectos en estos parámetros, también se ha reportado que los alimentos funcionales promueven la salud dental, disminuyen la fatiga, el estrés y el cansancio, mejoran la visión y la memoria. Adicionalmente, mejoran la salud gastrointestinal y las lesiones de articulaciones [2].

El mañana de la nutrición y alimentación

Los alimentos funcionales contienen compuestos diversos que les otorgan sus cualidades; muchos tienen nombres complejos, como polifenoles, flavonoides, antocianinas, ácidos grasos monoinsaturados, por mencionar algunos. La investigación en nutrición actualmente se enfoca en aislar y estudiar el efecto específico de estos pequeños componentes que parecen enlazar la nutrición y la salud. Para esto, será necesario coordinar la biotecnología con la nutrición para lograr que este proceso sea efectivo, por lo que es un área de la ciencia que poco a poco va en crecimiento.

Conclusión y aspectos para recordar

Los alimentos funcionales representan una emocionante perspectiva para mejorar la salud a través de la alimentación, y aunque la idea de alimentos funcionales se originó en Japón en la década de 1980, su popularidad está ganando terreno en todo el mundo, por esta razón es esencial identificar alimentos funcionales genuinos. Además, recuerda que pueden venir en diferentes presentaciones, pueden ser naturales, modificados, enriquecidos o combinaciones de estos, lo que ofrece una amplia gama de opciones para incorporarlos en la dieta diaria.

Algunos ejemplos comunes son las frutas y las verduras ricas en polifenoles, café y té verde con antioxidantes, y productos lácteos como kéfir y yogurt que contienen probióticos; su consumo habitual puede ayudar a prevenir enfermedades, regular parámetros de salud, como colesterol y presión arterial, y mejorar diversos aspectos de la salud, desde la digestión hasta el bienestar mental.

La investigación en nutrición sugiere un futuro emocionante en el que los alimentos funcionales podrían desempeñar un papel aún más significativo en la promoción de la salud. La clave es comprender la ciencia detrás de estos alimentos y cómo pueden integrarse de manera efectiva en nuestra dieta para obtener el máximo beneficio. En definitiva, los alimentos funcionales son una alternativa fácil, económica y deliciosa para cuidar nuestra salud. ¿Tú qué opinas?

Referencias

1. Bridges JW, Eisenbrand G, Flynn A, Grynberg A, Knowles DME, Knudsen DI, *et al.* Miembros del Consejo Directivo del ILSI Europe.
2. Iwatani S, Yamamoto N. Functional food products in Japan: A review. *Food Science and Human Wellness.* 2019 jun. 1;8(2):96-101.
3. Aune D, Giovannucci E, Boffetta P, Fadnes LT, Keum N, Norat T, *et al.* Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality—a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Int J Epidemiol.* 2017 jun.;46(3):1029-56.
4. Ohishi T, Fukutomi R, Shoji Y, Goto S, Isemura M. The Beneficial Effects of Principal Polyphenols from Green Tea, Coffee, Wine, and Curry on Obesity. *Molecules.* 2021 ene. 16;26(2):453.
5. Lin Y, Shi D, Su B, Wei J, Găman MA, Sedanur Macit M, *et al.* The effect of green tea supplementation on obesity: A systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials. *Phytother Res.* 2020 oct.;34(10):2459-70.
6. Baspinar B, Gültaş M. Traditional plain yogurt: a therapeutic food for metabolic syndrome? *Critical Reviews in Food Science and Nutrition.* 2021 oct. 7;61(18):3129-43.

Rocío Guadalupe Hernández-Ruiz Doctorado en Ciencias de la Nutrición Traslacional, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara.

Andrés López-Quintero Instituto de Nutrigenética y Nutrigenómica Traslacional, Departamento de Biología Molecular y Genómica, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara.

Contacto: andres.lopezq@academicos.udg.mx