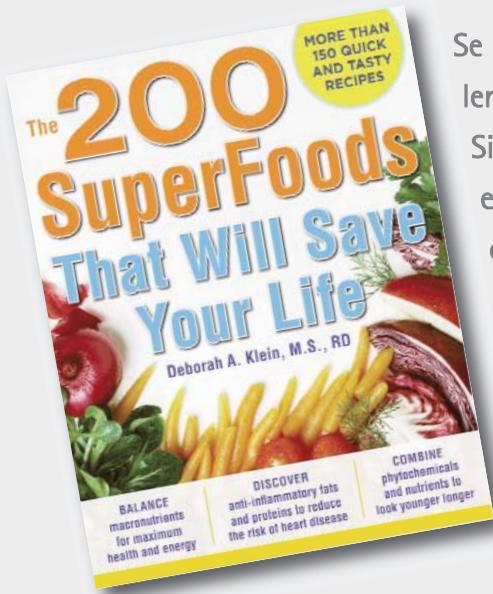


# Fundamentos científicos de los “superalimentos”

Los medios masivos cada vez más hablan de ellos, pero ¿son realmente tan súper?



Se ha popularizado el uso de la palabra “superalimento” en el lenguaje cotidiano referente a la alimentación y a la salud. Sin embargo, no existe ninguna definición técnica para esta palabra; no está claro que la evidencia científica en cuanto a los efectos de esos alimentos sobre la salud, aun cuando dichos efectos sean positivos, puedan aplicarse a las dietas en el mundo real. La mejor manera de garantizar una ingesta equilibrada de nutrientes para una salud óptima sigue siendo una alimentación variada, basada en alimentos ricos en nutrientes, que incluya abundante fruta y verdura.

El concepto de “superalimento” es popular cuando se habla de comida y de salud. Los titulares de los medios de comunicación están plagados de informes sobre alimentos ultrasanos, como los arándanos, la remolacha, el cacao y el salmón. En dichos informes se quiere trasladar al lector o espectador los hallazgos científicos más recientes y se asegura que si ingerimos esos alimentos nuestros cuerpos obtendrán el impulso necesario para prevenirnos de enfermedades y del envejecimiento. Otra cuestión es que haya algo de verdad en dichos informes.

La atención que se presta a los llamados superalimentos se ha dado por un creciente interés del público por la alimentación y la salud, especialmente en el mundo desarrollado. La primera vez que se usó el término en sí fue a principios del siglo XX pero la popularización del mismo es un hecho muy reciente. Si se realiza una búsqueda simple de la palabra “superalimento” en Internet, aparecen casi 10 millones de resultados, en su mayoría correspondientes a blogs

sobre salud y nutrición, a periódicos y revistas publicados en Internet y a vendedores de suplementos nutricionales.

Sin embargo, no existe ninguna definición oficial ni legal de superalimento. En general, el término se refiere a productos –especialmente frutas y verduras– cuyo contenido en nutrientes les confiere un beneficio para la salud superior al que puedan tener otros alimentos.

## ¿Que pruebas hay?

Para poder distinguir entre lo cierto y el bombo publicitario, es importante examinar las pruebas científicas que pueda haber detrás de las afirmaciones de los medios de comunicación. Por ejemplo, los arándanos son uno de los superalimentos más populares y conocidos, y han sido objeto de frecuentes estudios por científicos que sentían curiosidad por sus propiedades para la salud. Se ha comunicado que las altas concentraciones de un grupo de antioxidantes presentes en los





arándanos (especialmente las antocianinas), inhiben el crecimiento de las células de cáncer de colon humano. Además, los arándanos son ricos en otros antioxidantes, de los que se ha constatado en ratas que previenen y revierten la pérdida de memoria asociada a la edad.

Los antioxidantes son moléculas que protegen a las células del cuerpo frente a los radicales libres, que son dañinos. Dichos radicales libres provienen de fuentes tales como el alcohol y el humo del tabaco, y asimismo son generados de manera natural en el organismo durante el metabolismo. Si hay demasiados radicales libres en el cuerpo, éste puede verse sometido a un desgaste oxidativo que, a su vez, provoca lesiones celulares que pueden conducir a la aparición de enfermedades asociadas a la edad, como el cáncer, la diabetes y las cardiopatías.

También se ha «concedido» el rango de superalimentos a otras frutas, como el acaí y la granada. Se ha demostrado que la pulpa de fruta a base de acaí tiene potentes propiedades antioxidantes, aunque aún se ha de confirmar que pueda tener beneficios para la salud en seres humanos. De los estudios realizados con zumo de granada se ha observado que puede bajar la tensión arterial a corto plazo, así como reducir el estrés (desgaste) oxidativo, en personas sanas.



Ambos elementos (tensión arterial y estrés oxidativo) son factores de riesgo importantes para la aparición de cardiopatías.

Al igual que en el caso del zumo de granada, se ha sugerido que la remolacha sería un superalimento cardiosaludable. Se ha afirmado que sus altos niveles de nitrato son convertidos en óxido nítrico por el organismo, y se sabe que el óxido nítrico reduce la tensión arterial y la tendencia a la coagulación de la sangre (entre otras funciones que desempeña) en los seres humanos. Igualmente, se ha afirmado que el cacao reduce drásticamente el riesgo de cardiopatías mediante la reducción de la tensión arterial y el aumento de la elasticidad de los vasos sanguíneos. Se cree que estos efectos se deben al alto contenido que el cacao tiene de los denominados flavonoides. Por último, se ha incluido al salmón en las listas de superalimentos basándose en las crecientes pruebas que apuntan a la posibilidad de que los ácidos grasos omega-3 -contenidos en el salmón y en otros pescados grasos- prevengan los problemas cardíacos en personas con alto riesgo de enfermedades cardiovasculares, así como de que alivien el dolor articular que padecen los pacientes aquejados de artritis reumatoide.



**RECOR S.R.L.**  
IMPORTADOR - EXPORTADOR

Materias primas, maquinarias y envases para heladerías, rotiserías, panaderías, confiterías, condimentos

CASA CENTRAL: Av. 75 de Mayo 961 (1510)  
Residencia - Llavaco - Argentina - Tel./Fax: (54-952) 4434701  
necor@ram4bar.com.ar

SUCURSALES:

Sarmiento 485 - Tel./fax: (3718) 422632 - Clorinda  
Av. Lerae 1949 - Tel.: (0379) 4435750 - Comientes  
P. Mendez 2294 - Tel.: (0376) 4420251 / 4435273 - Misiones



Mejorador para harinas concentrado GUALAMBA

Materias primas para heladerías BRILLORICO



### Un examen más concienzudo

Esta es tan sólo una muestra de los numerosos estudios en los que se ha intentado explorar las propiedades beneficiosas para la salud. A primera vista, parecen avalar la existencia de determinados superalimentos: ciertamente, se ha demostrado que los nutrientes contenidos en los mismos tienen propiedades beneficiosas para la salud. No obstante, si se adopta una perspectiva más objetiva, existen dificultades para aplicar los resultados de esos estudios a dietas reales. Esto se debe a que las condiciones en las que se estudian los alimentos en los laboratorios suelen diferir, y mucho, de la manera en la que esos alimentos son consumidos por la gente en su vida cotidiana.

Una de las principales características de las investigaciones llevadas a cabo en este campo es que se tiende a emplear niveles muy altos de nutrientes, que habitualmente no son alcanzables dentro de una dieta normal. Además, los efectos fisiológicos de muchos de esos superalimentos son sólo a corto plazo. Eso significa que la gente tendría que consumirlos frecuentemente para obtener algún beneficio y, de hecho, ese consumo frecuente podría resultar contraproducente, en especial en el caso de determinados alimentos. Por ejemplo, el consumo frecuente de cacao en forma de chocolate aumentaría la ingesta de los flavonoides saludables presentes en el cacao, pero también las de otros nutrientes que se recomienda consumir menos o no consumir en absoluto.

Un aspecto que conviene tener muy en cuenta al examinar este tipo de estudios es que en muchos de ellos se emplean modelos animales (por ejemplo, ratas) o experimentos *in vitro* usando lotes aislados de células humanas. Por lo tanto, este tipo de estudios resultan útiles para que los científicos se hagan una idea de cuáles podrían ser las propiedades para la salud y los mecanismos fisiológicos de los compuestos presentes en alimentos, pero no ofrecen garantía de que dichos compuestos vayan a tener los mismos efectos en las personas cuando

son consumidos en la dieta. Investigar efectos en los seres humanos es una tarea compleja: las dietas, los genes y los estilos de vida varían entre una persona y otra, y eso dificulta el estudio del efecto de los nutrientes sobre la salud. En otras palabras, para explorar los efectos en seres humanos se necesita un planteo diferente al empleado en los estudios llevados a cabo con animales y cultivos celulares. Lo ideal es que incluya estudios de intervención (en los que los investigadores manipulan la dieta a fin de determinar el efecto de un alimento o nutriente) y estudios observacionales (en los que los investigadores observan los efectos de las diferencias naturales existentes en las dietas de las personas).

Una última cuestión que hay que tener presente es el hecho de que muchos investigadores estudian alimentos aislados. Dado que normalmente la gente consume combinaciones de alimentos, seleccionar y aislar un alimento para estudiarlo no refleja el verdadero consumo que realizan los seres humanos. Es más, existen pruebas de que en algunos casos el consumo simultáneo de alimentos diferentes puede aumentar la capacidad del organismo para absorber nutrientes. Por ejemplo, el beta-caroteno contenido en las zanahorias y en las espinacas se absorbe más fácil y rápidamente cuando se ingiere junto con una fuente de grasas, tal como una salsa para ensaladas. Este tipo de pruebas apunta a las ventajas de una dieta basada en una amplia variedad de alimentos nutritivos, frente a las supuestas ventajas de una dieta basada únicamente en un superalimento o en un pequeño conjunto de superalimentos.

### Resumen

La idea de que existen alimentos que tienen extraordinarios beneficios para la salud resulta muy atractiva, e indudablemente ha acrecentado el interés del público por los llamados superalimentos. Desde el punto de vista científico, se ha demostrado que determinados componentes presentes en los alimentos y en las bebidas pueden ser especialmente adecuados para las personas. Eso se refleja en la existencia de afirmaciones aprobadas en materia de salud, respecto de las cuales la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) ha considerado que hay un conjunto de pruebas científicas suficientemente convincente. No obstante, no es realista esperar que un pequeño conjunto de superalimentos vaya a aumentar nuestro bienestar. A la hora de examinar las pruebas, resulta necesario ser realistas en cuanto a si verdaderamente se pueden obtener beneficios para la salud con nuestras dietas reales.

Además, el acto de mencionar "superalimentos" en los medios de comunicación podría dar la impresión de que los demás alimentos en nuestras dietas no son tan saludables, cuando lo cierto es que suelen proporcionarnos nutrientes igual de valiosos. Por ejemplo, las zanahorias, las manzanas y las cebollas son riquísimas en nutrientes saludables como el beta-caroteno, la fibra alimentaria y el flavonoide quercetina. Las variedades integrales de los alimentos ricos en almidón basados en cereales, como el pan, el arroz y la pasta, son asimismo muy ricos en fibra alimentaria. En los adultos, la ingesta de fibra alimentaria debería ser, como mínimo, de 25 gramos al día. Los alimentos que acabamos de citar suelen tener la ventaja adicional de ser baratos y de estar muy disponibles, lo que se traduce en que podemos consumirlos fácilmente en cantidad suficiente y con regularidad a fin de aprovechar al máximo sus nutrientes. Asimismo, la mayoría de las personas no ingiere una cantidad de fruta y verdura suficiente para cumplir con las recomendaciones dietéticas, así que aumentar la ingesta diaria de una amplia variedad de frutas y verduras nos ayudará, y mucho, a aumentar de forma general nuestro bienestar.

### Conclusión

Para asegurarnos una ingesta equilibrada de nutrientes de cara a disfrutar de una buena salud, debemos aumentar el abanico de alimentos nutritivos que incluimos en nuestras dietas, en vez de centrarnos exclusivamente en un pequeño conjunto de alimentos de los que se ha afirmado que son «súper». Y algo muy importante: nuestras dietas deben incluir una mayor cantidad y variedad de frutas y verduras.



Fuente: Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC)

**Dulce de Leche**  
**El Recado**

Elaborado por EL CASERITO SA  
Antonio Salellas 1950 / Tel: (0343) 4365307 / Parque Industrial 3100 Paraná / Provincia de Fntre Rios  
Contacto: Nicolás Felipoff / Cel: (0342) 155467179 / nicolas@felipoff.com.ar