

No añaden nada a una dieta sana[©]

La publicidad y las etiquetas de un número creciente de alimentos resaltan la adición de uno o más elementos y los relacionan directa o indirectamente con algún efecto beneficioso sobre la salud. En nuestros estudios hemos detectado algunas prácticas engañosas para el consumidor. ¿Cuándo se va a poner freno a esta situación?



Se habla de *alimentos*, *farmalimentos*, *alimentos nutracéuticos*, *enriquecidos*, *funcionales*... No existe un término único, universalmente aceptado, como tampoco un solo concepto. Pero para no liarnos, a partir de ahora, vamos a referirnos a ellos como *alimentos funcionales* y consideraremos como tales a aquellos que incluyen un suplemento de alguna sustancia beneficiosa para el organismo, lo que teóricamente les coloca en el mercado en un lugar aventajado respecto a sus homólogos corrientes. Las preguntas que surgen son muchas: ¿son alimentos imprescindibles para conseguir que nuestra dieta sea más sana?, ¿realmente producen los beneficios para la salud que alegan?, ¿contienen esas cantidades de sustancias saludables que anuncian?, ¿sus supuestos efectos justifican un incremento de los precios?, ¿hay algún control sobre ellos?...

En este artículo trataremos de despejar



muchas de esas dudas, le ofreceremos una visión crítica de su publicidad y le indicaremos nuestra postura respecto al control y la regulación que debería existir sobre ellos. Pero empecemos viendo por qué han aparecido.

Todo un hallazgo

En España, la moda de los alimentos funcionales es bastante reciente. Surgió en Japón, de ahí pasó a EE.UU. y, después, cómo no, llegó a Europa. Lo que nadie niega es que han aparecido en el momento justo:

– Muchos consumidores están informados de que la alimentación puede determinar la evolución positiva o negativa de la salud, al tiempo que se sienten culpables por adoptar una dieta alejada del ideal mediterráneo: comen demasiada carne, pocas frutas, verduras y cereales, y se exceden con las grasas saturadas, que tienen mucha relación con la incidencia de las

enfermedades cardiovasculares y de otros trastornos como la obesidad.

– Por otra parte, los fármacos van perdiendo su atractivo por esa idea generalizada (aunque incorrecta) de que son sustancias puramente químicas y no naturales. Pero lo que tienen que tener claro los consumidores es que el uso de los alimentos funcionales no tiene justificación alguna entre personas sanas. Y si el objetivo es llevar una dieta sana y equilibrada, la mejor forma de conseguirlo es modificando o corrigiendo nuestros hábitos alimentarios, cuando no sean buenos. Además, es la opción más barata porque, en general, los alimentos funcionales son mucho más caros que los tradicionales.

Publicidad en tela de juicio

Para no acabar siendo marionetas en manos de la industria, lo que hace falta ►

ACEPTABLES

SAL YODADA

(Último análisis en OS nº 15, noviembre 1997)

Informar de que la sal está enriquecida con yodo o que es yodada (que es lo mismo) puede ser muy útil para las personas que tienen una dieta pobre en yodo, porque no consumen alimentos ricos en ese mineral, ya sea por problemas de alergia, porque no les gustan...

¿Una fuente natural de yodo? El pescado sobre todo, pero también los champiñones y los lácteos.



► es examinar con un mínimo de sentido crítico estos productos y lo que anuncian en sus envases o en las campañas publicitarias.

Cómo son los mensajes

No todos los productos utilizan el mismo tipo de mensajes. La información en los envases suele ser mucho más moderada, pero en la publicidad parece imperar lo del "todo vale".

Hemos comprobado que conviven envases donde sólo se menciona qué sustancia es la que enriquece el alimento, con alusiones en la publicidad a supuestas propiedades preventivas o curativas, expresamente prohibidas por nuestra legislación... Una cosa es decir que un zumo, por ejemplo, está "enriquecido en fibra" y otra, muy distinta, indicar que "regula el tránsito intestinal". En España, normalmente, la información de la etiqueta de los alimentos funcionales se encuentra en un punto intermedio: primero se dice "este producto tiene A" y, después, en otra parte, se añade "A es muy buena para conseguir tal beneficio para la salud". No es una alusión explícita,



pero saben que el consumidor aplicará la lógica de manera casi inconsciente. Además, si se refuerza ese mensaje con una publicidad agresiva, se consigue fácilmente que el consumidor pique.

Analizamos varias alegaciones

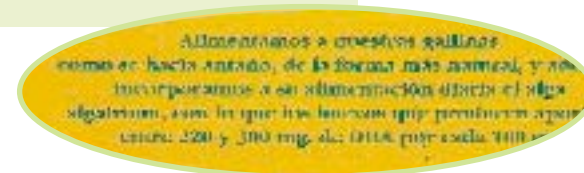
Vamos a exponer unos cuantos ejemplos de etiquetados con alegaciones exageradas, criticables y,

CRITICABLES

HUEVOS CON OMEGA 3

(Último análisis en OS nº 32, octubre 2000)

Pretender que unos huevos enriquecidos con ácidos grasos omega 3, "ayudan al buen funcionamiento del sistema circulatorio y del corazón", es aportar un mensaje engañoso. ¿Por qué? Pues porque no por cambiar el consumo de los huevos normales por estos enriquecidos se van a prevenir las enfermedades cardiovasculares. Por un lado, tienen casi tanto colesterol como los huevos de siempre, por eso conviene ser moderado con su consumo: 4 huevos a la semana son suficientes para un adulto sano. Por otro lado, sus omega 3, aunque sean buenos para disminuir el colesterol malo de la sangre, no se van a notar apenas si no se vigilan otras fuentes de grasa en la dieta. Además, el aporte de esos ácidos grasos en estos huevos enriquecidos no es tan significativo como parece: con 4 huevos a la semana apenas se cubre el 18% de las necesidades de omega 3; su concentración no es homogénea en todos los huevos; los distintos tratamientos culinarios disminuyen la cantidad que realmente le llega al consumidor... Pero, eso sí, son bastante más caros que los normales: una docena le puede costar casi el doble. Así que, si le interesa realmente ayudar al buen funcionamiento de su sistema circulatorio y de su corazón, controle el tipo y la cantidad de grasas en su dieta. Fuentes naturales de ácidos grasos omega 3 son el pescado, los frutos secos...

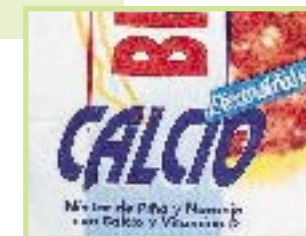


REFRESCOS CON ZUMO Y LECHE

(Último análisis en OCU-Compra Maestra nº 239, julio 2000)

Son refrescos que incluyen entre sus ingredientes vitaminas, fibras, coenzimas, leche... Pero de nuestros análisis se concluye que no son mucho más naturales que los clásicos. De zumo la mayoría tienen alrededor de un 14%, como algún refresco tradicional a base de zumo. Sí es cierto que poseen menos conservantes y colorantes, pero no por ello dejan de incluir edulcorantes poco recomendables para los niños (ciclamarato y sacarina). Además, hay que tener claro que no son más "bio" que los tradicionales, pues: ni son productos obtenidos de la agricultura o la ganadería ecológicas (vea después el comentario de las leches fermentadas "bio"); ni tienen bifidus, aunque sí que llevan fibra que puede favorecer el desarrollo de esas bacterias en concreto. De sus vitaminas se puede prescindir si se toman zumos o fruta fresca.

En conclusión: no hay que olvidar que son refrescos, aunque cuestan bastante más caros que los tradicionales, y que, desde el punto de vista nutricional, en ningún caso pueden sustituir a un vaso de zumo o a un tazón de leche, como la publicidad pretende.



por qué no, también aceptables. Se trata de productos que han sido objeto de análisis en esta revista o en su hermana, OCU-Compra Maestra.

Cambios necesarios

No es comprensible que cada vez haya más alimentos funcionales en el



mercado y que aún no se haya determinado, por ejemplo:
 – ¿Qué personas en concreto necesitan esos alimentos funcionales? No tiene ningún sentido que los fabricantes pasen por alto las necesidades nutricionales actuales de la población de nuestro país o de determinados sectores, ancianos, niños, etc., que aún tienen que ser estudiadas.

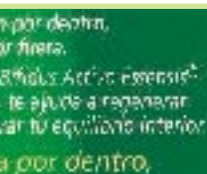
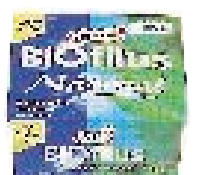
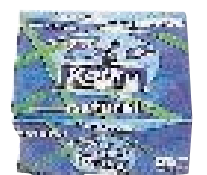
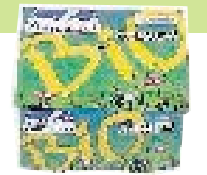
EXAGERADOS

LECHES FERMENTADAS "BIO"

(Último análisis en OCU-Compra Maestra nº 225, mayo 1999)

No deberíamos llamarles yogures, porque lo que define a este producto es la presencia de determinadas bacterias (*S. termophilus* y *L. bulgaricus*) en una proporción concreta. Lo de "bio" también es una concesión que les ha hecho recientemente la legislación española contraviniendo lo acordado en la UE para los alimentos de la agricultura o la ganadería ecológicas, que reserva ese prefijo para ellos (vea OCU-Compra Maestra nº 253, octubre 2001). Estos productos en realidad son leches fermentadas a las que se han incorporado otras bacterias lácticas: los bifidus, son beneficiosos para la salud de nuestro intestino. De lo que sí pueden hacer gala los bifidus es de que llegan vivos en mayor número al intestino. Pero de ahí a decir que "nos renuevan por dentro" hay un trecho.

En conclusión: las propiedades de las leches fermentadas son muy similares a las del yogur tradicional, pero éste de media es casi un 50% más barato.



(¿Para qué sirven los alimentos enriquecidos en fósforo, si el fósforo no es deficitario en nuestra población y, consumido en exceso, puede interferir en la absorción de otros nutrientes, como el calcio?).

– ¿Qué hace falta añadir, en qué alimentos y para qué? Para responder a esta pregunta objetivamente haría falta realizar estudios científicos independientes, alejados de intereses comerciales.

– ¿En qué cantidades? Hay dosis de determinadas sustancias que resultan tóxicas. Pero tampoco tiene sentido que las dosis sean tan pequeñas que, para obtener el beneficio buscado, haga falta un consumo exagerado del producto. Sería interesante que los fabricantes anunciaran la frecuencia con la que debe tomarse el producto para lograr el esperado efecto benéfico.



► — ¿Cuáles de los componentes añadidos permanecen hasta el momento de consumo? Lo que pueda existir en el producto, tal y como se comercializa, puede variar mucho cuando se sirva en el plato. A veces el tratamiento industrial o doméstico hace menguar o desaparecer algunos nutrientes.

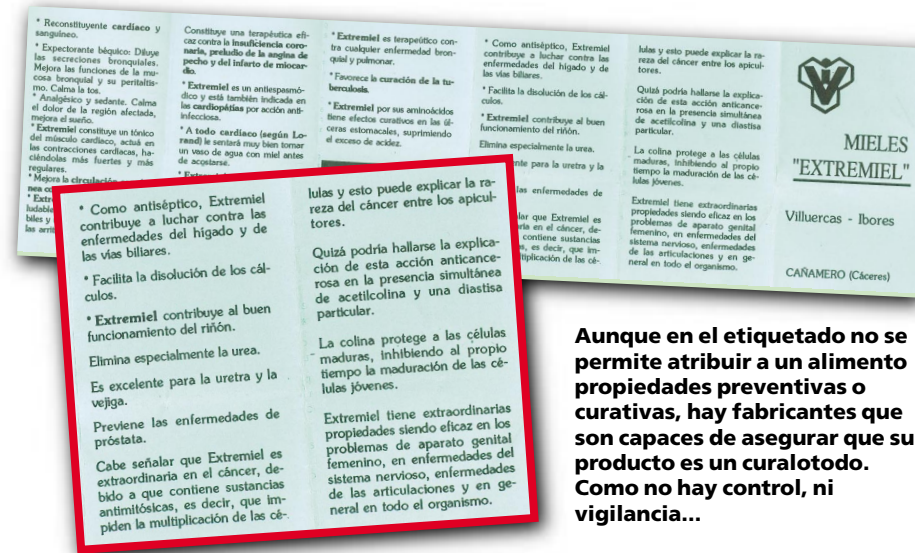
— ¿Cuál es la combinación de nutrientes adecuada, para que se asimile mejor? La absorción y aprovechamiento de los distintos nutrientes depende a menudo de la ayuda de otros (eso explica, por ejemplo, que el médico recete alguna vez complejos vitamínicos en vez de vitaminas sueltas).

— ¿Qué puede decirse en el etiquetado o en la publicidad? Para empezar, el consumidor debe poder identificar rápidamente qué sustancias lleva añadidas un producto y en qué cantidad. Y como mínimo debería respetarse la prohibición de atribuir a los alimentos propiedades de prevención, tratamiento o curación de enfermedades. Además, lo ideal sería que la publicidad insistiera en la idea de que la mejor dieta es la que incluye una variada gama de productos frescos, naturalmente ricos en nutrientes: frutas,

verduras y cereales en abundancia; consumo moderado de productos cárnicos y, frecuente de pescados y pollo; acondicionamiento de la comida con aceites de oliva y girasol, etc.

Con leyes y controles

Dada la situación actual, lo más urgente es elaborar una normativa estricta para los productos que quieran hacer referencia a efectos beneficiosos para la salud. Pero



Aunque en el etiquetado no se permite atribuir a un alimento propiedades preventivas o curativas, hay fabricantes que son capaces de asegurar que su producto es un curalotodo. Como no hay control, ni vigilancia...

también hay que establecer unos controles oficiales que acrediten lo que prometen estos productos y vigilar el cumplimiento de la norma. Así, se podría evitar, entre otras cosas, los juegos de palabras que, sin saltarse la ley, induzcan al consumidor al engaño. Por ejemplo: adelgazar es un efecto terapéutico que no se debe atribuir a ningún producto alimenticio. Indicar que un producto “ayuda a adelgazar”, puede ser diferente, desde un punto de vista legal, a decir que “adelgaza”. Pero el mensaje que llega al consumidor es el mismo y esto no es aceptable.

MARCO LEGAL FUTURO Y ACTUAL

Sabemos que está en marcha la elaboración de una normativa específica para los alimentos funcionales, que regulará su etiquetado y su publicidad. Suponemos que será restrictiva porque, de momento, ningún organismo está a favor de la liberación total de las alegaciones relativas a la salud. Pero hasta que esa ley sea aprobada en lo único en lo que podemos ampararnos como consumidores es en:

- La legislación de la UE (Directiva 200/13/CE), que dice que en el etiquetado no se permite “atribuir a un producto alimenticio propiedades de prevención, tratamiento y curación de una enfermedad humana, ni mencionar dichas propiedades”. Pero a pesar de que es muy taxativa, cada país la ha interpretado de forma muy distinta.
- Lo poco que hay en España:
 - Por un lado, un acuerdo desde 1998 entre la FIAB (Federación de Industrias Alimentarias y Bebidas) y el Ministerio de Sanidad y Consumo, cuyo cumplimiento es voluntario. En él se indica que cuando se hagan alegaciones debe hacerse referencia a que lo mejor es una alimentación equilibrada. También se establecen algunas “prohibiciones”: por ejemplo, a mencionar beneficios directos relacionados o referentes al sistema circulatorio.
 - Por otro lado, una normativa del etiquetado donde lo único que se dice al respecto es que cuando se alardee de que un alimento es rico o está enriquecido con alguna sustancia, debe aparecer en el envase impreso el etiquetado nutricional, indicando por supuesto la riqueza real en ese componente. Aunque lo ideal sería que se obligase a detallar todos los nutrientes añadidos, sin excepción, y el porcentaje de la cantidad diaria recomendada que aporta una ración para cada uno de dichos nutrientes.

En conclusión

Con ninguno de los productos funcionales el consumidor va a equilibrar su dieta, ni a conseguir los beneficios de una dieta completa y equilibrada. Piense que ésta no es una simple combinación de ciertos ingredientes, como vitaminas, fibras o antioxidantes. Los efectos positivos se producen por la ingesta de una serie de alimentos naturales, en una cantidad y proporción adecuada. Por eso, la persona que no prueba la fruta, no suplirá sus deficiencias por desayunar leche con fibra, por ejemplo. Así que recuerde:

- si usted sigue una alimentación sana y equilibrada, puede pasarse sin estos alimentos “ricos” o “enriquecidos”;
- si sospecha que puede tener algún tipo de deficiencias, lo correcto es que acuda a su médico para que determine cuáles son y le sugiera (cuando realmente sea necesario) qué suplementos debe tomar o qué cambios tiene que hacer en su dieta. ■