




Què són?


- 


Són aliments que, a més de tenir efectes nutritius, **són beneficiosos per a la salut**. Més enllà de la pròpia alimentació, aquests aliments afavoreixen el benestar físic i mental de les persones. Malgrat que a Europa no hi ha una legislació pròpia, es considera que aquests productes han de tenir forma d'aliments. Així, poden ser aliments naturals o processats industrialment (no s'hi inclouen els complementos alimentosos que es presenten sota forma farmacèutica), **i han d'estar inclosos a la dieta** com a part d'un menú habitual.
- 


En teoria, han de tenir una base científica que documenti els beneficis de l'aliment per permetre atribuir-li determinades propietats saludables. Com que es tracta d'aliments, no han d'incloure errors al consumidor ni fer-li creure que simplement ingerint-los es puguin evitar malalties. Són, per tant, aliments i, com a tals, s'han d'incloure en una **dieta saludable, variada i equilibrada**.
- 


Hi ha **múltiples exemples d'aliments funcionals**. A Europa hi ha més d'un centenar d'aquest tipus de productes inventariats. Entre alguns exemples, destaquen els aliments que contenen determinats minerals i vitamines, com els cereals. Hi ha altres aliments en què s'ha reduït o modificat algun component, com els àcids grassos en el cas de la llet, o el suplement de fibra addicionat a un refresc.


Els probiòtics i els prebiòtics


- 

Com a aliments funcionals més estudiats i amb gran presència al nostre mercat, trobem els **probiòtics i prebiòtics**.
- 

Els **probiòtics són aliments fermentats per microorganismes vius**, com els lactobacils i els bifidobacteris, que podem trobar, per exemple, al iogurt. Perquè un aliment sigui considerat probiòtic, ha de contenir microorganismes vius amb efectes beneficiosos per a qui el consumeix, i que proporcionin una millora de l'equilibri de la flora intestinal.
- 


Els aliments amb ingredients **prebiòtics no contenen microorganismes vius**, però sí que tenen la propietat d'estimular el creixement de determinats bacteris del colon. Un dels principals ingredients són els fructooligosacàrids (FOS), que s'incorporen sobretot en aliments infantils.
- 

Tots dos ingredients, prebiòtics i probiòtics, s'assemblen perquè produeixen una estimulació de la immunitat gastrointestinal. Actuen a nivell del colon, i **milloren l'equilibri de la flora intestinal**. D'aquesta manera, exerceixen de forma directa efectes beneficiosos per al consumidor.
- 

Actualment ha aparegut una nova modalitat d'aliments funcionals. Són els anomenats **simbiòtics**, que inclouen ingredients probiòtics i prebiòtics, de manera que es potencien les accions de tots dos.
- 

Els aliments funcionals tenen un gran futur en l'alimentació humana, ja que presenten un valor afegit que el consumidor busca, que és la salut; però calen encara molts estudis que demostrin els beneficis que suposen per a l'organisme.

Consulti al seu farmacèutic



Probiòtics	Prebiòtics	Simbiòtics
Contenen microorganismes vius	No contenen microorganismes vius	Inclouen ingredients probiòtics i prebiòtics