

Què són els aliments funcionals?

Autor:

Marta Castells.
Farmacèutica

Són aliments que, a més de tenir efectes nutritius, són **beneficiosos per a la salut**.

Afavoreixen el benestar físic i mental de les persones.

Han de tenir forma d'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 un error al consumidor ni fer-li creure que simplement ingerint-los es puguin evitar malalties. S'han d'incloure en una dieta saludable, variada i equilibrada.**

Hi ha múltiples exemples d'aliments funcionals.

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

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 fructo oligosacàrids (FOS), que s'incorporen sobretot en aliments infantils.

Tots dos ingredients, probiòtics i prebiòtics, 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.