

Alimentos funcionales: se compran y consumen, pero se duda de sus beneficios

DOS DE CADA TRES CONSUMIDORES ENCUESTADOS
LOS HA ADQUIRIDO EN ALGUNA OCASIÓN Y DE ELLOS,
EL 55% LOS TOMA A DIARIO

- Llevamos un ritmo de vida vertiginoso. Nos falta tiempo para cocinar, para componer una dieta semanal saludable e incluso para ocuparnos de nuestra salud. Hemos abandonado ciertos hábitos de alimentación saludables, pero nos sigue preocupando, y mucho, el bienestar de nuestro cuerpo y mente.

En este caos vital, los alimentos funcionales se han ido introduciendo poco a poco en nuestros hogares. Son alimentos pensados para proporcionar beneficios en la salud y reducir el riesgo de sufrir enfermedades. Eso sí, siempre dentro de una dieta variada y equilibrada, ya que de forma aislada, no curan ni previenen enfermedades. En la actualidad, se pueden encontrar unos 200 tipos de alimentos funcionales, la mayoría lácteos.

Por su parte, las organizaciones de consumidores alertan de la escasa información sobre este tipo de alimentos que, en ocasiones, inducen a error y confunden porque utilizan formas verbales ambiguas. EROSKI CONSUMER ha querido conocer la opinión de los consumidores sobre estos productos, así como detectar sus hábitos de compra y consumo.

Para ello, consultó desde finales de abril y hasta primeros de mayo a 1.050 personas originarias de 9 comunidades autónomas: Andalucía, Islas Baleares, Castilla La Mancha, Cataluña, Comunidad Valenciana, Galicia, Comunidad de Madrid, Navarra y País Vasco. >

¿QUIÉNES ERAN?

Todos los entrevistados se encargaban de la organización alimentaria de su hogar: ir a la compra, diseñar los menús, cocinar, etc. El 51% eran mujeres y la media de edad era de 48 años.

Su nivel de estudios era variado. De cada cuatro encuestados, uno tenía estudios universitarios (e incluso posgrados), otro formación profesional, uno más educación secundaria posobligatoria y el último, la obligatoria.

La mayor parte de ellos estaban sanos. Solo un 25% apuntó que había en el hogar alguien que sufría alguna dolencia (ellos mismos o algún familiar). A cuatro de cada cinco, esta situación les obligaba a cuidar de la alimentación.

Gran parte de los entrevistados mencionaba enfermedades y dolores musculares, de los huesos y de las articulaciones. También colesterol y triglicéridos, diabetes, hipertensión y enfermedades cardíacas y circulatorias. Por edades, tanto los mayores de 65 años, como quienes tenían de 25 a 44 años hacían referencia principalmente a enfermedades y dolores musculares, de los huesos y de las articulaciones. Quienes contaban entre 45 y 64 años citaban, sobre todo, el colesterol y los triglicéridos, y los jóvenes de entre 18 y 24 años, alergias e intolerancias.

ALIMENTACIÓN Y SALUD: NOS IMPORTAN

Al 72% de los encuestados les preocupa mucho o bastante su alimentación. En especial, a las

mujeres, a las personas de entre 45 y 64 años y a quienes tienen estudios universitarios o superiores. En una escala de 5 puntos, donde 1 es nada y 5 mucho, se valoró la alimentación con una media de 3,9 puntos de importancia.

Y van más allá. Un 94% de los entrevistados indica que la alimentación es importante en el cuidado de la salud. Le otorgan una media de 4,5 puntos de importancia en una escala de 5 puntos. Esto coincide con el creciente interés detectado entre los consumidores por conocer la relación entre la dieta y la salud.

SABEMOS LO QUE SON

Está demostrado que los alimentos tradicionales como las frutas, las verduras, el pescado y la leche contienen componentes beneficiosos para el organismo. Sin embargo, a consecuencia de los desequilibrios y los desajustes alimentarios provocados por esta sociedad del "a todo tren", surgen los alimentos funcionales. Su objetivo es compensar una posible falta de nutrientes.

Pero ¿realmente sabemos lo que son? Un 74% de los encuestados dice que nunca ha oído hablar de ellos, un desconocimiento que es mayor entre los hombres, los mayores de 64 años, los madrileños y entre quienes su nivel de estudios es la educación obligatoria.

La situación cambia completamente cuando se proporciona la definición de alimento funcional: aquel pensado para proporcionar beneficios para la salud y reducir el riesgo de sufrir enfermedades, siempre dentro de una dieta variada y equilibrada.

En ese momento, de entre quienes desconocían el término "alimento funcional", el 85% cambia de opinión y asevera que sí sabe lo que son. Eran mayoritariamente las mujeres, las personas de entre 45 y 64 años, los vascos y aquellos con estudios universitarios o posgrados.

Pero la definición no ayuda a un 11% del total de los entrevistados que continúa sin saber qué son los alimentos funcionales.

LOS LÁCTEOS, EN LA MENTE DEL CONSUMIDOR

En la actualidad, existen muchos alimentos funcionales en el mundo. En España, hay a la venta alrededor de 200 tipos diferentes. Se elaboran añadiendo, quitando o modificando algún componente al alimento convencional. Por ejemplo, los yogures enriquecidos con calcio o los cereales fortificados con fibra y minerales.

Y ¿cuáles son los alimentos funcionales que conocen los consumidores? Durante la encuesta, citaron mayoritariamente cuatro tipos: yogures, leche, cereales y barritas o *snaks*. Los entrevistados de entre 25 y 44 años también añadieron a la lista galletas.

La televisión es el medio en el que han oído hablar más veces de los alimentos funcionales, si bien la información que escuchan no siempre les hace sentirse lo suficientemente informados. Al 34% le parece que es confusa. Así lo creen en mayor medida en Madrid y en el País Vasco, los jóvenes de entre 18 y 24 años y los mayores de 65, y las personas con una educación universitaria.

ESCALA INFORMACIÓN

En este sentido, la CEACCU (organización en defensa del consumidor) apunta que hay una escasa información sobre los alimentos funcionales. Tras un análisis del etiquetado de alimentos funcionales (leche, bollería, margarinas, quesos, embutidos, refrescos y huevos, entre otros productos), concluyó que la información de su etiquetado sobre el efecto de los ingredientes funcionales y la cantidad diaria a consumir para que el resultado se manifieste es incompleta.

Insisten, además, en que el problema surge cuando directa o indirectamente se vincula esa modificación del alimento con la prevención de enfermedades, puesto que la actual legislación prohíbe atribuir propiedades preventivas, terapéuticas o curativas de una enfermedad humana a los alimentos.

En este sentido, durante la encuesta se comprobó que hay consumidores que se sienten desorientados en relación a los alimentos funcionales. Aunque el 49% asegura que tiene una buena opinión (especialmente las mujeres y las personas de entre 25 y 44 años), otro 43% tiene dudas y no sabe qué pensar. Solo un 8% tiene una mala opinión.

PRESENTES EN LOS HOGARES

Pese a todo, es un hecho que compramos alimentos funcionales y que están presentes en nuestros frigoríficos y estanterías. Uno de cada tres entrevistados asegura que adquiere este tipo de productos habitualmente (otro 33% apunta que

**CONFIANZA EN LOS ALIMENTOS FUNCIONALES, SEGÚN EROSKI CONSUMER***

COMUNIDAD AUTÓNOMA	Sí los conoce	Nº personas que los conoce	Tiene dudas	Confía "lo justo" en sus beneficios	No cree que sean curativos por sí solos	Los considera un capricho	Cree insuficiente la información que se ofrece
Andalucía	85,3%	204	39,5%	43,2%	95,0%	59,2%	34,8%
Islas Baleares	88,0%	28	32,5%	40,0%	96,0%	66,7%	27,5%
Castilla La Mancha	95,3%	58	47,3%	60,0%	99,5%	63,3%	27,4%
Cataluña	87,8%	191	44,7%	47,6%	96,9%	58,1%	27,8%
Valencia	82,5%	120	45,5%	56,0%	96,3%	62,6%	39,0%
Galicia	88,5%	75	46,2%	55,7%	96,8%	71,2%	23,3%
Madrid	93,5%	174	43,5%	45,8%	99,0%	73,6%	32,8%
Navarra	96,4%	18	36,5%	32,1%	98,8%	68,8%	25,2%
País Vasco	98,4%	64	47,8%	39,1%	93,9%	62,7%	40,8%
TOTAL	88,8%	933	43,4%	47,7%	96,8%	64,0%	32,2%

*Encuesta realizada por EROSKI CONSUMER durante abril y mayo a un total de 1.050 personas encargadas de la organización alimentaria de su hogar. La muestra está equilibrada en función del peso poblacional con respecto de datos del INE

HÁBITOS DE COMPRA Y CONSUMO DE LOS ALIMENTOS FUNCIONALES, SEGÚN EROSKI CONSUMER***¿LOS CONOCEN?**

El 89% ha oído hablar de ellos

**¿Qué conocen?**

Conocen principalmente, 4 tipos de alimentos funcionales: yogur, leche, cereales y barritas o *snaks*

**¿Dónde los conocen?**

El 79% ha oído hablar de ellos en la televisión

**¿LOS COMPRAN?**

• Un 33% los adquiere habitualmente
• Otro 33%, a veces

**¿Qué compran?**

Compran principalmente, 2 tipos de alimentos funcionales: yogur y leche.

**¿Qué buscan?**

Sus funciones principales son:
• Ser bajos en grasa
• Estar enriquecidos en fibra

**¿Quién compra?**

Mayoritariamente, el comprador habitual es:
• Mujer
• De 25 a 44 años
• Del Navarra

**¿CUÁNDO CONSUMEN?**

• El 55% lo hace a diario
• El 26%, semanalmente
• El 5%, mensualmente
• El 14%, con menos frecuencia

**¿Para qué?**

• Mejorar las defensas del organismo
• Reducir el colesterol
• Adelgazar o mantener el peso
• Mejorar el tránsito intestinal
• En beneficio de la salud de los huesos

lo hace a veces). El perfil del comprador de este tipo de productos son las mujeres, los usuarios de 25 a 44 años, los encuestados procedentes de Navarra y aquellos con alguna dolencia.

Sin embargo, también hay quienes no se lo han planteado nunca. Un 34% de los encuestados por EROSKI CONSUMER nunca ha comprado alimentos funcionales. Son en mayor proporción los hombres, los entrevistados mayores de 65 años, los originarios de Galicia y quienes no sufren ninguna dolencia.

Y ¿qué tipo de productos funcionales adquieren? Generalmente yogures, leche, cereales, galletas, barritas o *snaks* y pan. Los eligen básicamente por dos funciones principales: son bajos en grasa y están enriquecidos en fibra. También optan por los probióticos y enriquecidos con calcio y omega 3. El lugar donde los adquieren es principalmente el supermercado, así lo asegura el 82% de los encuestados. Otro 37% menciona el hipermercado.

LA ETIQUETA

Si la etiqueta es una herramienta indispensable para el consumidor, la de los alimentos funcionales lo es con más razón. Más si cabe cuando el 43% de los consumidores encuestados se siente confuso respecto a ellos y no sabe qué pensar.

Sin embargo, solo el 41% asegura que siempre lee el etiquetado de los alimentos funcionales que compra. En mayor medida son los hombres, los consumidores de entre 25 y 44 años, los procedentes de la Comunidad Valenciana y aquellos con estudios universitarios y posgrados. Sin embargo, el resto solo lo hace a veces o nunca. Estos últimos suponen un 29% del total de personas entrevistadas.

Entre las personas que dicen leer el etiquetado, el 80% se fija en las fechas de caducidad, un 57% en la lista de ingredientes, el 39% en la información nutricional, el 14% en los beneficios del alimento y el 11% en las recomendaciones de consumo y la procedencia.



La publicidad y el etiquetado de los alimentos funcionales están reguladas por la Unión Europea, quien establece las reglas que deberá cumplir la industria alimentaria para poder afirmar que un alimento contiene determinadas propiedades saludables (lo que se conoce como "alegación"). Y es que para ello, son necesarias pruebas científicas aceptadas. La actual legislación prohíbe atribuir propiedades preventivas, terapéuticas o curativas de una enfermedad humana a los alimentos. En ningún caso se alentarán el consumo excesivo de un determinado alimento, ni se sugerirá que la dieta equilibrada y variada no puede proporcionar cantidades adecuadas de nutrientes en general.

En la encuesta, el 73% de los consumidores encuestados considera que el etiquetado de los alimentos funcionales es lo suficientemente claro. Pero el 27% es más crítico y apuntan a una falta de información y a una letra excesivamente pequeña y con demasiadas palabras técnicas, y exigen una mayor claridad y orden en las explicaciones.

PARA ENCONTRARSE MEJOR

Es un hecho que la demanda de los alimentos funcionales es alta y crece continuamente, ya sea porque asistimos a un abandono de los hábitos alimentarios saludables y necesitamos equilibrar nuestra dieta con los nutrientes necesarios o porque percibimos los alimentos como "medicinas milagrosas".

Durante la encuesta, EROSKI CONSUMER comprobó que un 55% de los entrevistados los toman diariamente, otro 26% semanalmente, un 5% mensualmente y otro 14% con menor frecuencia. Por comunidades autónomas, es en la de

Valencia y en Andalucía donde más asiduamente se toman.

Cuando los consumen, todos ellos buscan básicamente mejorar las defensas del organismo, reducir el colesterol, adelgazar o mantener el peso y mejorar el tránsito intestinal y la salud de los huesos. Por suerte, nueve de cada diez añade que los alimentos funcionales que toman son un complemento de su dieta y solo un 8% dice sustituir algún alimento o comida del día con ellos.

CONFIANZA, LA JUSTA

De total de personas que conocen los alimentos funcionales (aunque no los compren ni los consuman), un 48% asegura que confía lo justo en sus beneficios y otro 18%, poco o nada. En una escala donde 1 es nada y 5 mucho, le conceden una puntuación media de 3,2 puntos. Los más desconfiados son los hombres, los mayores de 45 años, aquellos con una educación secundaria posobligatoria o formación profesional y los procedentes del País Vasco.

Además, el 97% no cree que este tipo de alimentos sean curativos por sí solos, sino un complemento a una dieta variada y equilibrada. Es más, el 64% tan solo los considera un capricho.

En este sentido, un 32% añade que con la información que se dispone sobre los alimentos funcionales hoy en día no es suficiente. Exigen mejores explicaciones y mayor transparencia y veracidad. Intuyen que existe un cierto engaño.

A pesar de todo, el futuro se prevé provechoso para el mercado de los alimentos funcionales, ya que el 90% de los consumidores consultados asegura que seguirá tomándolos.

www.consumer.es

Sin trampas ni engaños

El Gobierno vasco y la Fundación Vasca para la Seguridad Agroalimentaria prestan especial atención a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables de los alimentos funcionales:

Principios generales para todas las declaraciones:

- No deberán ser falsas, ambiguas o engañosas.
- No deberán dar lugar a dudas sobre la seguridad y la adecuación nutricional de otros alimentos.
- No deberán alentar el consumo excesivo de un alimento.
- No deberán afirmar, sugerir o dar entender que una dieta variada y equilibrada es insuficiente para aportar las cantidades adecuadas de nutrientes.
- No deberán referirse a cambios en las funciones corporales que puedan generar alarma o miedo en el consumidor.
- No deben ser incoherentes con los principios de nutrición y salud generalmente aceptados, fomentar el consumo excesivo de cualquier alimento o desacreditar las buenas prácticas dietéticas.

Solo se autorizará la declaración cuando:

- Se ha demostrado científicamente un efecto beneficioso derivado de la presencia, ausencia o contenido reducido de la sustancia sobre la que se hace la declaración.
- La sustancia objeto de declaración está presente en una cantidad significativa para producir el efecto beneficioso.
- La sustancia objeto de la declaración está ausente o se ha reducido en una cantidad suficiente para justificar el efecto beneficioso.
- La sustancia objeto de declaración se encuentra en una cantidad asimilable por el organismo.
- La cantidad de producto que razonablemente pueda consumirse aporta la cantidad necesaria (del componente objeto de la declaración) para producir el efecto beneficioso.
- El consumidor medio puede entender la declaración.
- La declaración hace referencia a los alimentos listos para su consumo.

Restricciones al uso de declaraciones y exenciones:

- No se podrán hacer declaraciones en todos los productos alimenticios. El Reglamento prohíbe explícitamente su uso en algunos alimentos y establece condiciones en otros.
- En las bebidas que posean una graduación alcohólica superior al 1,2% en volumen no se podrán hacer declaraciones de propiedades saludables.
- No se permiten alusiones al ritmo o la magnitud de la pérdida de peso.
- No se autorizarán declaraciones que sugieran que la salud puede verse afectada si no se consume el alimento para el que se hace la declaración.
- No se autorizarán declaraciones en las que se haga referencia a recomendaciones de médicos individuales u otros profesionales de la salud.
- Solo se podrán hacer declaraciones de propiedades saludables en alimentos o categorías de alimentos que cumplan un determinado perfil nutricional.