

# Superalimentos de reputación cuestionable

Tienen fama de ser curativos, adelgazantes, antibacterianos, antioxidantes o anticancerígenos debido a su composición, pero conviene tomar con cautela estas promesas

Existe una gran interés por saber cómo influye la alimentación en el desarrollo o en la prevención de las enfermedades. Incluso en ocasiones se otorga a ciertos alimentos poderes curativos, adelgazantes, antibacterianos, antioxidantes o anticancerígenos debido a su composición. Se les conoce como "superalimentos" y la información sobre ellos llega al consumidor a través de anuncios publicitarios o Internet, aunque no siempre es correcta ni real.

## ¿Beneficiosos?

En algunas páginas de Internet, con poco rigor científico, se define un "superalimento" como aquel que es rico en nutrientes muy beneficiosos para la salud y el bienestar. En general, se venden como panacea de alguna irregularidad fisiológica o como complemento idóneo para una correcta y adecuada alimentación.

Entre los ejemplos más conocidos están las bayas de goji, el alga chlorella, la quinua o quinoa, las semillas de chía y el kéfir. Todos ellos son productos alimenticios de moda que se publicitan como ricos en vitaminas, a las cuales se les atribuye ciertos "poderes" de manera implícita.

En este sentido, las vitaminas se diferencian en:

└ **Hidrosolubles.** Son las del complejo B y C, y se encuentran en el agua que está dentro de la composición de alimentos frescos, como las verduras y las frutas. Así, algunos frutos que en principio son ricos en estas vitaminas se venden desecados como superalimentos, pero esa riqueza se pierde con la desecación.

└ **Liposolubles** (A, D, E y K). Están en la grasa del alimento. Si se suplementa la dieta, se podría correr el riesgo de sufrir una hipervitaminosis, dando lugar a consecuencias negativas sobre el organismo, como cefaleas, debilidad o cansancio.

Es evidente que la sociedad contemporánea muestra un interés creciente por los problemas de la nutrición y la alimentación del hombre, tal y como asegura el profesor Grande Covián en el documento "Dietas y Productos Mágicos", publicado por el Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios y la Federación Española de Nutrición (FEN). No obstante, este interés puede constituir un problema para la salud, ya que trae consigo la aparición de una lista de alimentos supuestamente milagrosos, algunos estudiados y otros no.

## Efectos sobre la salud

Cuando se trata de alimentos con efectos sobre la salud, es vital saber distinguir entre un estudio científico y la práctica clínica. El estudio científico puede mostrar las bondades de un alimento o nutriente determinado, pero en la práctica clínica pueden no obtenerse los efectos probados en esa investigación. Esto se debe, en parte, a que en las investigaciones se emplean niveles altos de nutrientes (inalcanzables en una dieta normal), o que se utilizan ratas como modelos o se realizan experimentos *in vitro* usando células humanas.

Por otro lado, en determinados trabajos científicos, los alimentos se estudian de forma aislada, mientras que las personas los consumen en combinación con otros alimentos. La combinación produce una interacción entre

ellos que lleva al organismo a disminuir o aumentar la capacidad para absorber determinados nutrientes. Un ejemplo comprobado es el de la grasa, que ayuda al beta-caroteno que contienen las zanahorias y las espinacas a que se absorba más fácil y rápidamente cuando se ingieren juntos.

## Complejo entramado

Las investigaciones en seres humanos son muy complejas. La salud o el bienestar de una persona no depende solo de la alimentación -menos aún de un único alimento-, sino de un complejo entramado donde entran en juego la genética, los hábitos de vida, el círculo social próximo o el marco sociocultural donde se encuentra.

Esto no cuestiona el rigor de los estudios científicos, sino que dibuja un contexto más amplio que un laboratorio. Es en medio de todas estas variables, y no en un entorno controlado y aséptico, donde tiene lugar la alimentación de las personas. Por ello, una dieta de calidad y variada en alimentos nutritivos tiene más ventajas que una basada en un conjunto de superalimentos o en uno en exclusiva.

En el caso de necesitar asesoramiento, tratamiento o requerimiento nutricional, debe ser un profesional titulado y sanitario, capaz de interpretar estudios científicos, el que marque de manera individual las pautas de alimentación específicas para cada persona.

➔ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)



## UNA DESPENSA REPLETA DE "SUPERALIMENTOS"

Los llamados "superalimentos" pueden llegar a confundir a los consumidores haciéndoles pensar que el resto de alimentos de la dieta no son tan saludables. Sin embargo, hay que ser cautos.

Un mayor consumo de frutas y verduras de temporada, y de cereales poco refinados o integrales es la mejor forma de prevenir el exceso o defecto de vitaminas y minerales, sin necesidad de recurrir a la suplementación con alimentos que se encuentran fuera de la historia y cultura culinaria de la persona y que, en ocasiones, resultan muy caros.

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA en sus siglas en inglés) afirma que existen alimentos y bebidas cuyos nutrientes son adecuados para la salud de las personas: zanahorias, tomates, manzanas, plátanos, cebollas, ajos, pepinos, pimientos, coles, brócolis, alcachofas; alimentos basados en cereales integrales como el pan, el arroz o la pasta; pescados y carne; y frutos secos como nueces y almendras.

Por lo tanto, si buscamos superalimentos, conviene empezar mirando en nuestras despensas. Estos alimentos y muchos más tienen la ventaja de ser económicos y de encontrarse a nuestro alcance, lo que permite consumirlos con regularidad y en cantidades suficientes para aprovechar al máximo sus valiosos nutrientes.

