



Cibo funziona...le?!

Il cibo tra Dieta e Salute.

*Il cibo funzionale è un cibo arricchito con omega 3, extra di vitamine...
Ma è davvero utile?*

Ennesimo dilemma per noi consumatori al supermercato: meglio le solite uova o scegliere quelle arricchite con gli omega 3 che proteggono il nostro cuore? Il mondo dei cibi arricchiti, dei cibi funzionali, è seducente, promettono di fare qualcosa per la nostra salute solo mangiandoli. Il primo a parlare di cibo come "medicina" fu Ippocrate nel 400 a.C.

Oggi i consumatori sono più sensibili al tema della salute e dello star bene, sempre più informati ed esigenti chiedono prodotti salutistici.

Con il crescere dell'interesse e della richiesta, aumentano le produzioni delle industrie alimentari e le campagne informative sui cibi funzionali.

Il mercato mondiale degli alimenti arricchiti è in notevole crescita, il 5% del fatturato totale dell'industria agroalimentare mondiale si basa sul cibo funzionale; in Europa il cibo funzionale ha smosso 9 miliardi di euro nel 2009 (1).

Ma cosa è un alimento funzionale?

Il termine alimento funzionale o functional food si riferisce ad un alimento che, comprovato da studi scientifici, oltre agli effetti nutrizionali normali, ha effetti positivi su una o più funzioni specifiche dell'organismo e la sua assunzione porta ad un miglioramento dello stato di salute e di benessere e alla riduzione del rischio di malattia (2, 3).

Esempi di alimenti funzionali sono i cibi che contengono minerali, vitamine, acidi grassi o fibre alimentari e quelli addizionati con sostanze biologicamente attive, come i principi attivi di origine vegetale o altri antiossidanti e probiotici che hanno colture vive dotate di proprietà benefiche (tabella 1).



Probiotici e prebiotici sono attualmente le categorie di cibi funzionali maggiormente note e studiate.

Secondo un'indagine (1) il 30% delle famiglie italiane consuma alimenti funzionali, con preferenza di **yogurt con probiotici, succhi di frutta, latte, pane e cereali integrali**; visto la presenza di tanti prodotti sulle nostre tavole emerge la necessità di definire standard e linee guida che ne regolamentino lo sviluppo e la promozione. Ma oggi gli alimenti funzionali non hanno ancora ottenuto una precisa definizione dalla legislazione europea.

Uno dei problemi più seri è rappresentato dall'identificazione di criteri che consentano di dimostrare e affermare non solo la sicurezza d'uso ma anche la reale efficacia di questi alimenti, in modo da tutelare i consumatori.

Nei cibi arricchiti le quantità di nutrienti aggiunte sono basse, ad esempio per avere un "aiuto" dalle uova arricchite di omega 3, ne dovremmo mangiare da 5 a 45 al giorno!!(4).

Normalmente l'assunzione di nutrienti

da parte del nostro organismo, non è legata solo alla quantità ma soprattutto alla capacità di essere assimilati.

I nutrienti vengono assorbiti perché esistono interazioni sinergiche con altri costituenti presenti naturalmente negli alimenti.

Nel caso dell'assunzione di omega 3, è meglio mangiare pesce azzurro, dove gli omega 3 sono naturalmente presenti e naturalmente assimilabili; oppure 150 gr di salmone che forniscono la quantità giornaliera richiesta.

Non esiste nessuna evidenza scientifica che il consumo di latte e/o uova con omega 3 diminuisca il rischio cardiovascolare (4). L'aumento della richiesta degli alimenti funzionali è dovuto ad importanti interessi commerciali, ma anche al bisogno di alcuni consumatori di preferire cibo "medicina", sia per scelta personale, sia per compensare scelte alimentari non corrette.

In generale, salvo fasce particolari di popolazione che necessitano di fabbisogni aggiuntivi di alcuni nutrienti come adolescenti, anziani e persone con determinate carenze, la nostra alimentazione è sana e completa, ricca e varia e se seguita correttamente non richiede alcuna supplementazione.

Gli alimenti funzionali non costituiscono una panacea miracolosa al benessere, la loro assunzione deve sempre avvenire nell'ambito di uno stile di vita sano e di un regime dietetico adeguato.

Bibliografia

- 1) Adiconsum- anno XX- n.63 2) "Scientific Concepts of Functional Foods in Europe: Consensus Document." British Journal of Nutrition 1999. 81(No 4): 51-527. 3) "Functional foods: a simple scheme for establishing the scientific basis for all claims." Public Health Nutrition 2001. 4, 859-862. 4) Functional foods: the case for closer evaluation. BMJ. 2007 May 19; 334(7602): 1037-1039