

**ESTUDIO SOBRE
“ALIMENTOS
FUNCIONALES”**

Indice

1.- Introducción.

2.- Como se presentan al consumidor: El aspecto publicitario y vocabulario específico.

3.- Naturaleza.

4.- Categorías de ingredientes y menciones funcionales usuales.

5.- Implantación e impacto social: Efectos y repercusiones.

6.- Marco legislativo.

7.- Líneas básicas de los nuevos reglamentos, a nivel europeo, sobre los alimentos funcionales.

8.- Mito y realidad de los alimentos funcionales.

9.- Recomendaciones y precauciones.

ANEXO.

ESTUDIO SOBRE “ALIMENTOS FUNCIONALES”

1.- INTRODUCCIÓN

Últimamente se ha experimentado un cambio en los hábitos alimenticios de la sociedad y observamos como ha surgido una nueva gama de productos destinados a satisfacer y controlar tanto la necesidad alimenticia básica como otras relacionadas con la conservación y la mejora del estado de salud, la estética o el sentirse bien consigo mismo. Nos referimos a los llamados “alimentos funcionales”. La evolución de la sociedad de consumo ha hecho del culto al cuerpo una religión, y ya no sólo buscamos sentirnos bien con nosotros mismos, sino que también cobra gran importancia agradar a los que nos rodean y ofrecer una imagen física conforme al ideal de belleza actual como una forma más rápida de alcanzar el éxito. Por otro lado, vivimos más preocupados que nunca por nuestra salud y por la prevención de enfermedades, lo que repercute en nuestro consumo diario de una amplia gama de productos y en nuestra alimentación. De ahí la alta cuota de ventas de productos dietéticos y “*alimentos funcionales*”, con la pretensión de que influyan directamente en la prevención de enfermedades. La adhesión a este tipo de productos, nuevos en el mercado, presenta una doble vertiente: de un lado, en relación con la velocidad y el ritmo de vida, la facilidad de acceso y manejo y la rapidez de preparación de los mismos, ya que resulta más cómodo que la visita y posterior seguimiento de tratamientos médicos o que acudir a un gimnasio; por otra parte, se produce una vuelta a lo natural, de ahí que en este tipo de productos se nos presenten términos como saludable, natural, tradicional..., ya que lo tradicional y lo natural se asocian a lo sano y lo moderno a lo artificial y lo transgénico.

Pero la realidad es mucho más compleja y también es preciso tener en consideración la exploración de nuevas estrategias de marketing por parte de la industria alimentaria. Las necesidades que experimentamos, las demandas de los consumidores de este tipo de productos ¿son reales o son creadas?

Valorando las características de estos productos de consumo cotidiano, y que están al alcance de todos, observamos que en un determinado momento no sabemos qué clase de efectos tendrán sobre la salud de la población. Además, nos encontramos con el problema de que los consumidores no saben realmente qué tipo de productos elegir, debido a la cantidad de opciones que existen para satisfacer una misma necesidad. Actualmente en España se encuentran más de doscientos productos de este tipo. Un ejemplo de esto son los productos lácteos enriquecidos. Así podemos encontrar desde leche enriquecida en calcio y vitaminas, o leche con omega 3, fibra, jalea real....

Uno de los problemas clave de esta nueva categoría de producto es la facilidad con la que en ocasiones se vulneran las leyes existentes. No es muy difícil encontrarnos con el uso de expresiones prohibidas o incluso con la mentira descarada. Ante este estado de cosas, en fechas recientes, la Unión Europea se ha dotado de sendos reglamentos al objeto de armonizar las disposiciones legales, reglamentarias o administrativas de los Estados miembros relativas a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables y a la adición de vitaminas, minerales y otras sustancias a los alimentos, con el fin de garantizar un funcionamiento efectivo del mercado interior a la vez que un elevado nivel de protección de los consumidores.

En las organizaciones de consumidores y usuarios consideramos que tal situación debe ser abordada por parte de las administraciones públicas y demás sectores implicados,

entre ellos el de los propios consumidores, y aplicarse las medidas correctoras que procedan. Entre ellas cabría destacar la regulación de la producción y comercialización de estos productos y la educación de la población para su consumo informado y responsable.

2.- COMO SE PRESENTAN AL CONSUMIDOR: EL ASPECTO PUBLICITARIO Y VOCABULARIO ESPECÍFICO

Los alimentos funcionales se presentan como *aquellos en los que se han modificado sus componentes, normalmente añadiéndoles alguna sustancia, y que, al margen de su capacidad nutricional, puedan servir para lograr algún supuesto valor añadido saludable, beneficiando una o más funciones orgánicas o reduciendo el riesgo de padecer enfermedades.*

En esta tipología de productos, lo que se anuncia en el envase y en la etiqueta juega un papel relevante, así como la referencia a “producto alimenticio”, con la pretensión de evadir cualquier tipo de restricción legal. Uno de sus principales ganchos es el uso de personajes conocidos o de testimonios “reales” de personas a las que este producto les ha cambiado la vida. En definitiva, se unen a una moda, impuesta por la sociedad actual, y *caracterizada* por el consumo exagerado de este tipo de productos. Dentro de este ámbito, nos encontramos con diferentes formas de hacer publicidad. En el caso de la televisión, podemos ver anuncios cuyos protagonistas son cuerpos esculturales de modelos “irreales” en vez de mostrar el producto con sus características y cualidades inherentes. Este bombardeo frenético de anuncios de nuevos productos llega a desorientar al consumidor y sus hábitos de compra, ya que ni siquiera tiene tiempo real de conocer el producto que ha comprado porque al día siguiente deseará comprar otro que le ofrezca mejores posibilidades y resultados. Es preciso tener en consideración que la aparición de personajes famosos así como profesionales de la sanidad (o actores que se hacen pasar por estos últimos) en la publicidad de productos con supuestas propiedades terapéuticas está prohibida por el Real Decreto 1907/1996, de 2 de agosto, sobre publicidad y promoción comercial de productos y servicios con pretendida finalidad sanitaria.

Una de las principales características en el anuncio o la mención de este tipo de productos, y en concreto, en la publicidad de los mismos, es el uso de un vocabulario específico y hasta ahora desconocido para el consumidor de a pie. Palabras como prebiótico, esterol, omega-3, L. casei imunitas... han pasado a formar parte del vocabulario cotidiano de los consumidores, y en ocasiones han llegado a descolocarlos, de tal manera que no saben a qué atenerse en el momento de la compra. En muchas ocasiones, estas características de diferenciación son irreales, pudiendo incluso incurrir en supuestos de publicidad ilícita, puesto que la mayoría de estos componentes se encuentran en todos los productos de la gama; por ejemplo, todos los yogures tienen bacterias que se encargan de regenerar la flora intestinal y todos los patés y foie-gras son ricos en hierro, o en el caso del vino y el té, que naturalmente poseen propiedades antioxidantes o diuréticas. Otro de los elementos que acompaña a este tipo de anuncios es el uso de modelos de cuerpos perfectos y que representan el nuevo ideal de belleza. Este tipo de estrategia se sigue una vez que el producto se ha posicionado en el mercado, ya que en un primer momento las marcas se decantan por anuncios más informativos y por una mayor preponderancia de la descripción de características propias del producto. Cuando se publicitan, es también muy común el uso de personajes

famosos, así como de cualquier elemento que permita que sus características específicas destaquen por encima de una amalgama de productos similares. Pero quizá, la característica más representativa y común en este tipo de anuncios sea el uso de lo natural, como insignia identificativa, a pesar de que todos ofrezcan lo mismo. De esta manera podemos encontrar fácilmente el color verde inundándolo todo, así como gran cantidad de espacios naturales abiertos, o la exposición para la venta en lugares cercanos a los ocupados por alimentos en su presentación natural, como los reservados para la fruta. También abunda el color verde en palabras del tipo natural, puro, vegetal o sano, en lo referente a los textos.

3.- NATURALEZA

¿Qué son, para qué sirven? Son alimentos readaptados en sus componentes (vitaminas, minerales, proteínas, grasa, azúcar, fibra, sal...), con el reclamo de supuestas bondades de diversa índole (beneficios para la salud, vitalidad, estética...). Otra modalidad de presentación es aquella en la que se destacan los supuestos beneficios que se atribuyen a ciertos alimentos, o a sus ingredientes, en su estado natural o formato convencional.

Definición. No existe una definición, como tampoco un único concepto, con respaldo de entidades científicas o jurídico – legislativo. Para referirse a esta realidad se usan varias definiciones y denominaciones: alimentos funcionales, alimentos enriquecidos, nutracéuticos, farmalimentos....El término más aceptado y extendido quizás sea el de “alimentos funcionales”. Muchos expertos consideran “**alimentos funcionales**” a aquellos en los que se demuestre científicamente efectos beneficiosos específicos sobre alguna de las funciones vitales del organismo, mejorando con ello el estado de salud o reduciendo el riesgo de enfermedad.

¿Qué características presentan? Todos los alimentos cubren, en mayor o menor medida, necesidades de tipo genérico para el desarrollo o el mantenimiento de la vida: nutrientes energéticos, plásticos o estructurales, reguladores del funcionamiento del organismo y conservadores de salud. Los alimentos funcionales se refieren a *beneficios específicos de salud, de entidad manifiesta o contrastable (exploración clínica, marcadores analíticos), sobre funciones vitales*: metabolismo de grasas (regulación del colesterol y triglicéridos), protección del aparato cardiovascular, remineralización ósea, regulación del tránsito intestinal, activación de las defensas (sistema inmunitario)....

Tipos de alimentos funcionales. En el campo de la comercialización, el aspecto distintivo se asocia con mayor énfasis a la modificación que se realiza en los productos respecto a su presentación natural o convencional. Es decir, se refieren a productos sobre los que se ha intervenido artificialmente, modificando su estructura o la composición de sus sustancias originales.

En el campo del consumo, además, adquieren especial relevancia los aspectos económicos y sociales, el anuncio o la presentación que se haga de los mismos y, sobre todo, los efectos y repercusiones sobre la salud de los consumidores.

En cuanto a su naturaleza, pueden aceptarse dos grandes grupos o categorías:

- Alimentos no modificados en su composición: soja, algas, pescado azul....
- Alimentos modificados en sus componentes: enriquecidos en vitaminas, (minerales, omega 3, soja, fibra...) y desnaturalizados (desprovistos total o parcialmente de sal, azúcar, grasa...).

4.- CATEGORÍAS DE INGREDIENTES Y MENCIONES FUNCIONALES USUALES

Vitaminas.

Las vitaminas de más frecuente utilización como funcionales son “B6”, “B12”, “D”, “K”, ácido fólico y las “A”, “E” y “C” que además se tratan como antioxidantes.

Los alimentos con adición de vitaminas de más éxito en el mercado son las leches desnatadas y semidesnatadas, aunque su uso se está extendiendo a los zumos, galletas, postres y toda una amplia gama de productos.

Y los reclamos o alegaciones funcionales más frecuentes son: *prevención de estados carenciales, revitalizantes, disminución de riesgo de infecciones y enfermedades, entre las que destacan las cardiovasculares, la osteoporosis y las referidas a sus efectos antioxidantes.*

Antioxidantes.

La vitamina “C” y los carotinoides y tocoferoles, precursores de la vitamina “A” y “E”, respectivamente, son los principales antioxidantes, además de los compuestos fenólicos. *Aparecen de forma natural en la mayoría de las plantas, pero destacan el tomate, (licopeno), la zanahoria (beta-caroteno), frutos secos (vit. “E”), aceitunas y aceites vegetales (vit. “E”), frutas (vit. “C”)....*

Los productos que se suelen enriquecer son los zumos de frutas y diversas hortalizas y la leche; y *los reclamos funcionales los referidos como antirradicales libres, cardiosaludables, reductores de colesterol, antihipertensivos, fortalecedores del sistema inmune, protectores contra infecciones y osteoporosis, anticancerígenos....*

Minerales.

Los más utilizados son magnesio, potasio, zinc, calcio, fósforo, yodo, hierro....

Los reclamos están relacionados con *la prevención de la descalcificación ósea y la osteoporosis, las anemias, el fortalecimiento del sistema inmune, el crecimiento, el trabajo mental, la memoria....*

Calcio.

Las principales fuentes de calcio son los productos lácteos, los frutos secos, las verduras y algunas aguas de mesa. Forma parte de los huesos, del tejido conjuntivo y de los músculos; y, junto con el magnesio y el potasio, es esencial para una buena circulación de la sangre.

Se suelen anunciar como enriquecidas en calcio algunas leches y derivados lácteos (quesos frescos, yogures, flanes), zumos, pan de molde y otros diversos. *Pretenden convencer sobre su necesidad para favorecer el crecimiento de niños y adolescentes y el fortalecimiento de los huesos y la prevención y control de la osteoporosis.*

Hierro.

Encontramos hierro en las carnes, sobre todo vísceras, pescados y legumbres. Se encarga del transporte y almacenamiento del oxígeno. Las mujeres en edad fértil son las más necesitadas.

Se suelen anunciar productos con hierro (patés, foie-gras), sin que hubiera necesidad de añadirlo, por ser naturalmente ricos en este mineral. Otros, como los zumos o las galletas se enriquecen en una proporción determinada.

Magnesio.

Abunda en el cacao, los cereales integrales, los frutos secos, las legumbres (incluido la soja) y los vegetales verdes. Es imprescindible para la correcta asimilación del calcio y de la vitamina “C”, equilibra el sistema nervioso central, interviene en la transmisión de los impulsos nerviosos (ritmo cardiaco) y aumenta la secreción de bilis, favoreciendo con ello la digestión de las grasas y la eliminación de productos tóxicos.

Se venden productos lácteos y otros enriquecidos en este mineral, que suelen aportar en torno al 15 % de la cantidad diaria recomendada.

Yodo.

Lo encontramos en alimentos marinos (pescados y mariscos), vegetales y derivados de animales, según la riqueza del terreno, sal marina, algas marinas y algunas aguas.

La sal yodada es un clásico entre los alimentos enriquecidos, siendo una buena solución, especialmente en zonas donde el bocio es endémico.

Productos con probióticos y prebióticos.

Los probióticos son microorganismos vivos, bacterias o levaduras no patógenas y no tóxicas, que ingeridas en cantidades suficientes ejercen múltiples funciones beneficiosas a través del equilibrio de la microflora intestinal y la mejora del tránsito intestinal. Destacan la **bifidobacteria** y los **lactobacilos**.

Los prebióticos son sustancias contenidas en los alimentos que resisten la digestión en el estómago y el intestino delgado y son susceptibles de ser fermentadas por la flora bacteriana del intestino grueso para lograr un efecto favorable sobre la misma.

Entre los prebióticos se encuentran diferentes fibras, como la lignina y los oligosacáridos.

El efecto “bífido” se basa en la higiene digestiva y el buen funcionamiento del tránsito intestinal.

Los primeros **alimentos “Bífidos”** que se vieron en el mercado no eran más que yogures a los que se había incorporado la **“bifidobacteria”**. En la actualidad, se añade a diversos tipos de alimentos: yogures, leche, quesos, margarinas, zumos, embutidos. Y para conseguir este efecto se recurre, no sólo a la incorporación de bifidobacterias, sino a las fibras que alimentan a las que de forma natural se encuentran en el intestino.

Productos con ácidos grasos omega 3 y omega 6.

Son ácidos grasos poliinsaturados, con funciones importantes, como regulación de la presión arterial, equilibrio de grasas y coagulación de la sangre, función inmune..., que debemos cubrir mediante la dieta, ya que no se fabrican en nuestro organismo, por lo que se les reconoce como “ácidos grasos esenciales” (AGE). Otros beneficios son de tipo hormonal (síntomas de la menopausia), alérgico (afecciones de piel), inflamatorio (síntomas de la artritis), inmunológico (disminución de infecciones ORL y cáncer).

El ácido alfa linolénico, **omega3**, se encuentra en hojas de vegetales y aceite de soja, siendo el aceite de pescado graso especialmente abundante en sus derivados “EPA” y “DHA”.

El representante de los **omega 6** es el “ácido linoleico”, del que existe menos carencia, por su presencia en muchos alimentos vegetales, especialmente aceite de maíz, girasol y soja.

En el mercado se anuncian muchos productos enriquecidos con ambos ácidos, asociados, o no, preferentemente el “omega 3”: huevos, galletas, lácteos, margarinas, salchichas.

Las alegaciones funcionales se refieren a diversas propiedades, especialmente las relativas al control del colesterol y su carácter cardiosaludable. En algunas conservas de pescado se anuncian, como algo especial, dando a entender que se han enriquecido, cuando en realidad les son inherentes.

Productos con fitoestrógenos y fitoesteroles.

Los fitoestrógenos son sustancias vegetales que reproducen en el organismo características propias de las hormonas. Se contemplan las *isoflavonas*.

Las isoflavonas tienen una estructura muy parecida a los estrógenos (hormonas femeninas), por lo que pueden ser reconocidas y actuar como tales: regulan el colesterol y protegen contra la trombosis y la arteriosclerosis, reduciendo el riesgo cardiovascular; y, al favorecer la mineralización ósea, mitigando la osteoporosis y los síntomas de la menopausia. También se les atribuye efectos antioxidante y antitumoral.

Están presentes en diversos vegetales, sobre todo en las leguminosas (legumbres), **abundando en la soja.**

Los fitoesteroles son sustancias de los vegetales similares al colesterol humano. Se considera que contribuye a regularlo, bien por reducir la solubilidad de éste o al competir con el mismo, impidiendo su absorción intestinal; por lo que se le atribuyen efectos cardiosaludables.

Están presentes en de forma natural en las semillas de soja, los frutos secos como cacahuets, nueces y pipas de girasol y en los aceites de girasol, soja y oliva virgen.

En el pan y barras de cereales suelen anunciarse alegaciones funcionales referidas a las isoflavonas, **sobre todo por añadidos de soja;** y en las margarinas a los fitoesteroles.

Productos con fibra.

Se considera fibra a los polisacáridos, no almidón, de la pared celular de las plantas y a los polisacáridos y la lignina, que no son digeridos por las enzimas del intestino. Se encuentra en frutas, verduras, frutos secos, y cereales, pero la fuente más importante la representa los granos de legumbres y de cereales enteros, especialmente de trigo integral.

Entre sus efectos destaca su función en la regulación del tránsito intestinal, que contribuye a evitar el estreñimiento, prevenir las hemorroides y el colon irritable y a proteger contra el cáncer de colon. También se le atribuye influencia en la regulación del colesterol.

Desde antiguo se usan los productos integrales (pan, pastas, cereales), como fuentes de fibra; pero cada vez más se anuncian otros alimentos diversos, como yogures, flanes, quesos, cacao..., a los que se les ha añadido fibra, con reclamos de auténticas panaceas, cuando, en la mayoría de los casos, apenas si se cubre mínimamente la cantidad diaria recomendada.

Productos con proteínas (péptidos y aminoácidos) y productos ricos en soja.

Las proteínas son complejas sustancias orgánicas, nitrogenadas, que constituyen esencialmente el almacén de los tejidos, con propiedades estructurales y funcionales variadas y diferenciadas: plástica, genética, inmunológica, reguladora... Están formadas por péptidos y éstos, a su vez, por aminoácidos (9 de ellos esenciales, por lo que debe aportarlos la dieta). Abundan en las carnes, pescados, huevos, lácteos y legumbres, **especialmente en la soja.**

Suelen anunciarse **los tripéptidos de la proteína de la leche**, con alegaciones relacionadas con la disminución de la presión sanguínea, mejoras físicas y cognitivas y, sobre todo, productos enriquecidos con **proteína de soja** (zumos y lácteos), como fuente de proteínas y con efectos cardiosaludables por reducir los niveles de colesterol.

Productos light, ligero, libre de grasa, sin azúcar, bajo en colesterol, bajo en calorías...

Los términos “light” o ligero son ambiguos, y, sólo significan que un producto contiene menos grasa o azúcar. Las indicaciones del tipo 90% ó 30 % menos grasa suelen decir la verdad, pero dan a entender que nos encontramos ante alimentos pobres en grasa, cuando siguen siendo productos con demasiado contenido calórico. Los anuncios “bajo” o “sin colesterol”, a menudo se realizan sobre productos que realmente son pobres o no lo contienen en su formato convencional, como sucede con los vegetales.

Estas afirmaciones o las alegaciones sobre sus supuestos beneficios relacionados con la salud (cardiosaludable, regula tu colesterol) o la estética (controla tu peso, cuida tu figura), hasta hace poco, se limitaba a alimentos de elevado contenido calórico, como mantequillas, margarinas, embutidos, pastelería, bollería industrial...; y se enfocaba, en el campo de la dietética, para atender a sectores localizados con exceso de peso, diabetes, colesterol, hipertensión. En los últimos años se ha potenciado y extendido a una amplia gama de productos de consumo genérico, con la pretensión de llegar al mayor número de consumidores.

5.- IMPLANTACIÓN E IMPACTO SOCIAL: EFECTOS Y REPERCUSIONES

Desde hace varios años asistimos en las sociedades más desarrolladas a una auténtica proliferación en la oferta de estos productos alimenticios, hasta el punto que encontrarlos a la venta en su formato convencional resulta dificultoso.

Lo que comenzó de forma limitada con algunas marcas de leche, zumos, refrescos, galletas, bollería, cereales..., se ha potenciando y extendido a toda una amplia gama de productos, llegando, incluso, a aquellos que apenas si permiten modificación, como embutidos, huevos, legumbres.... Los estantes están llenos de productos con alegaciones atrayentes o, simplemente, vagas afirmaciones o símbolos que nos hacen identificarlos con los beneficios comentados: sin grasa, sin colesterol; bajo en calorías; rico en vitaminas, minerales, fibra, soja, omega 3..., cuida sus huesos; efecto bífidus; cardiosaludable....

Donde podríamos encontrar las causas de la expansión de esta modalidad de alimentación.

Entre las causas que inciden en el apogeo de esta modalidad de alimentación se consideran la creciente disposición de la población a demandar productos más sofisticados, una vez cubiertas sus necesidades básicas; su mayor concienciación sobre la posibilidad de obtener a través de la alimentación beneficios de salud y calidad de vida; el creciente rechazo a las sustancias químicas de los fármacos; o la sentida necesidad de compensar los errores alimentarios derivados del procesamiento de los productos y los estilos de vida. También debe considerarse la creciente disposición a satisfacer condiciones que impone nuestra sociedad, como el seguimiento de la moda y la excesiva valoración de la imagen y la figura. Todo ello se aprovecha y potencia en el ámbito del sector empresarial, que no duda en aplicar métodos marcadamente mercantilistas, como la innovación, la diversificación y, sobre todo, a través de la publicidad, para promocionar y dar salida a sus productos.

Efectos y repercusiones.

La población, en general, no es consciente de que sus derechos pueden verse seriamente lesionados por los probables riesgos de salud, las deficiencias informativas del etiquetado y la publicidad y los considerables perjuicios económicos que suelen acompañar al consumo indiscriminado de estos productos.

El derecho a la protección de la salud se ve comprometido desde el momento que se permita atribuir a los alimentos propiedades curativas o preventivas con ausencia de control sanitario, en cuanto a su carácter de funcionales. Se considera que los beneficios que se les atribuyen sólo se obtendrían bajo unas condiciones de uso adecuadas (cantidad diaria recomendada, compatibilidad e interacción con otros alimentos) y de circunstancias personales determinadas (estado de salud, actividad física, hábitos alimentarios, sexo, edad...), fuera de los cuales, incluso podrían volverse perjudiciales: riesgo de toxicidad por efecto acumulativo de vitaminas liposolubles, problemas ligados a la asimilación y eliminación de vitaminas y minerales, defectos de coagulación por exceso de ácidos grasos insaturados, efecto contrario de los antioxidantes a dosis elevadas. También puede crear falsas expectativas de salud en los consumidores y confundir a los profesionales sanitarios.

El derecho a la información se vulnera constantemente por la *ausencia de datos referidos a su uso y consumo*: mecanismos de actuación de los ingredientes funcionales, cantidad diaria recomendada, modo de empleo y precauciones que deben adoptarse, sobre todo por los grupos de riesgo (embarazo, lactancia, niños, ancianos, enfermos crónicos). También debe considerarse *la ambigüedad de muchas de sus afirmaciones y el carácter engañoso de algunos anuncios*. Debe tenerse en cuenta que en España estos alimentos, hasta la fecha de aplicación de la nueva reglamentación europea, no han tenido legislación específica, rigiendo para ellos la misma que regula el etiquetado, la publicidad y la presentación de los productos alimenticios, en general. La ley contempla, que **no deberán inducir a error, atribuyéndose a los alimentos propiedades preventivas, terapéuticas o curativas de una enfermedad humana, ni mencionando dichas propiedades; ni sugiriendo que el producto alimenticio posee características particulares, cuando todos los productos similares posean esas mismas características.**

El derecho a la protección de los intereses económicos del consumidor se encuentra vulnerado por el *considerable incremento de precio que experimentan los alimentos funcionales respecto a los equivalentes de referencia*; encontrando grupos como los de las magdalenas, los yogures y las galletas, en los que la diferencia de precio supera el 100%; los de el pan de molde, las margarinas y los huevos, que ronda el 100%; y los de la leche y los zumos, que superan el 20%.

Debe considerarse que, en algunos casos, se hace muy difícil alcanzar el beneficio por las cantidades tan elevadas que se precisarían del alimento. Por otra parte, se producen *gastos injustificados*, ya que en numerosas ocasiones el carácter funcional, con el que se pretende justificar el aumento de precio, se encuentran en el formato estandarizado del producto anunciado o realizando una alimentación normalizada y equilibrada.

6.- MARCO LEGISLATIVO

6.1.- Estado de la situación

Como ya se ha señalado, a los “alimentos funcionales” se les atribuye propiedades beneficiosas para la salud, de tal forma que con su consumo se pretende contribuir al mantenimiento de la salud o a la recuperación de la misma. En este sentido, para la adecuada información de los consumidores y evitar generar engaños en la población, es fundamental que exista una base científica sólida que permita aseverar con pleno conocimiento las facultades beneficiosas de un determinado producto, pudiendo desechar, con objetividad, aquellas atribuciones falsas o confusas para los consumidores. Estas atribuciones de cualidades beneficiosas para la salud es lo que se conoce como “alegaciones de salud”.

El uso y estudio de los alimentos funcionales tiene su origen en Japón, siendo pionero igualmente en su regulación, así en 1991 estableció el concepto de “Alimentos para Uso Específico en la salud”. Estos alimentos deben ser autorizados por el Ministerio de Salud y contar con pruebas científicas exhaustivas que justifiquen sus propiedades beneficiosas.

En Suecia, Gran Bretaña y los Países Bajos desarrollaron, de común acuerdo entre la industria y las asociaciones de consumidores, un código de buenas prácticas que acepta

determinadas menciones funcionales, científicamente documentadas. También en Finlandia y Dinamarca se aprobaron varias menciones relativas a la reducción de los niveles de colesterol y en Francia una relativa a las funciones de los prebióticos. En 2004 se establecieron en la Comunidad Europea legislaciones referidas a etiquetado de alimentos e ingredientes alimentarios con fitosteroles y fitoestanoles añadidos; así como a la autorización de la comercialización de bebidas a base de leche con las citadas sustancias.

En España, hasta la fecha de aplicación de la nueva reglamentación europea, no se ha contado con ninguna normativa específica, por lo que la comercialización de los alimentos funcionales no ha estado regulada de forma distinta al resto de productos alimenticios. Merece una especial mención para el tema que nos ocupa la *legislación sobre etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios*, en general, y, en la parte que pueda afectarles, otras normativas que recogen diversos aspectos dignos de tener en cuenta en la comercialización y presentación de determinados grupos de productos alimenticios y sus ingredientes: productos dietéticos, complementos alimenticios y otros con pretendida finalidad sanitaria.

En el marco de la Unión Europea, hasta la entrada en vigor de la nueva reglamentación referida, no ha existido una regulación sobre la materia. Pero sí la voluntad de que las alegaciones de salud no hagan referencia a que el consumo de determinados alimentos pueden intervenir en la prevención o la curación de enfermedades; lo que se regula en la Directiva 2000/13/CE, sobre etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios, prohibiendo atribuir a un producto alimenticio propiedades de prevención, tratamiento y curación de enfermedades. Con el nuevo Reglamento elaborado, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos se pretende complementar los principios generales de la referida Directiva 2000/13/CE y establecer disposiciones específicas relativas al uso de las citadas declaraciones en alimentos que vayan a suministrarse como tales a los consumidores.

Como se ha comentado, en fechas recientes se ha aprobado y, por lo tanto, incorporado al ordenamiento comunitario la siguiente normativa:

- *Reglamento (CE) n° 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre, relativo a declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos.*
- *Reglamento (CE) n° 1925/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre, sobre la adición de vitaminas, minerales y otras sustancias determinadas a los alimentos.*

La normativa elaborada pretende dividir las alusiones a estos productos en afirmaciones referentes a la salud y en afirmaciones nutricionales.

Esta nueva reglamentación tiene como finalidad la armonización de las disposiciones legales, reglamentarias o administrativas de todos los Estados Miembros relativas a dichas alegaciones y propiedades nutricionales y de salud, con el fin de proporcionar un elevado nivel de protección a los consumidores y, a la vez, garantizar el funcionamiento eficaz del mercado interior.

Por otro lado, existe el Codex Alimentarius, que es un programa conjunto de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y la Organización Mundial de la Salud, que se encarga de establecer normas, directrices y recomendaciones que ha de adoptar la comunidad internacional para facilitar la comercialización de los alimentos, y en el que se encuentra el estudio de esta materia.

6.2.- Normativa de referencia en vigor

A nivel nacional.

Hasta la incorporación de España en la Unión Europea, el pilar básico de la legislación alimentaria española era el Código Alimentario Español (C.A.E.) y las disposiciones que lo desarrollaban. A partir de los años noventa ha ido apareciendo un conjunto de normativa comunitaria (Directivas y Reglamentos de aplicación directa en los estados miembros). La normativa existente en materia alimentaria es muy extensa, estando desarrollada por sectores (cárnico, pesquero, hortofrutícola, aceitero...) y por productos (normas de calidad de frutas, hortalizas, lácteos, carnes...).

A nivel nacional, como se ha reflejado anteriormente, lo referente a este tipo de productos se rige fundamentalmente por el RD 1334/99, que regula el **etiquetado, la publicidad y la presentación** de los productos alimenticios; complementada por otra legislación variada y dispersa, que se expone en el anexo.

A nivel regional merece destacarse la próxima publicación de la Ley que regulará a la Agencia Andaluza de Seguridad Alimentaria, que desarrolla aspectos muy relevantes en este ámbito y que va a permitir incorporar medidas que faciliten las opciones alimenticias más saludables. A nivel autonómico, las disposiciones existentes en materia alimentaria desarrollan aspectos de la legislación estatal que no tienen carácter de norma básica; y pueden regular materias que se encuentren dentro del marco de sus competencias y no estén reguladas por una normativa básica estatal.

A nivel europeo.

Merece destacarse que el Libro Blanco sobre seguridad alimentaria, en el ámbito comunitario, incluye acciones a desarrollar en este sentido, así como los principios básicos que deben inspirar las mismas. Así, la Comisión propuso que debían introducirse disposiciones específicas en la legislación europea que rigieran, por un lado, las “indicaciones funcionales” (es el caso de las relacionadas con los efectos beneficiosos de un nutriente sobre ciertas funciones corporales normales) y, por otro, las “indicaciones nutricionales” (en las que se describe la presencia, ausencia o el nivel del nutriente contenido en un producto alimenticio o su nivel comparativo con productos similares). Como consecuencia de ello surgió la Propuesta de Reglamento sobre alegaciones nutricionales y propiedades saludables en los alimentos, en donde quedan definidas unas y otras. En este sentido, en mayo de 2006 hubo una última votación en el seno del Parlamento Europeo para la adopción de un acuerdo entre todos los estados miembros sobre el texto definitivo. La resolución del Parlamento Europeo aprobó la posición común en su versión modificada y se tramitó al Consejo Europeo. El citado reglamento ha entrado en vigor a los veinte días de su publicación en DOUE de fecha 30-12-2006, y será aplicable a partir de 1 de julio de 2007. Existen medidas transitorias en relación con los productos alimenticios puestos en el mercado con anterioridad a la entrada en vigor del citado Reglamento CE, con alegaciones nutricionales y los que contengan alegaciones para la salud, dado que existe un procedimiento de evaluación y autorización para cada una de las citadas alegaciones.

En el anexo adjunto se relaciona la normativa de referencia que se considera de especial interés para el asunto que nos ocupa, tanto en el ámbito estatal como en el europeo, actualmente en vigor.

De todo lo expuesto sobre el estado de la situación, y de la normativa en vigor, extraemos que existe una normativa excesiva y difusa que, como observamos, tiende a regular la información que se facilita al consumidor sobre los ingredientes de los alimentos, en general, y de algunos grupos o tipos de ellos, en particular, y de las cantidades de ingesta recomendadas; ocupándose fundamentalmente de la publicidad que de los mismos se haga y las propiedades que se les atribuyan.

En las Organizaciones de consumidores aspiramos a que la nueva legislación, a nivel europeo, venga a corregir estos defectos y sea clarificadora y válida para todos los países miembros; y a que se activen los medios de inspección necesarios para garantizar su cumplimiento.

La legislación debe ser lo más completa y clarificadora en los siguientes aspectos:

- *Alegaciones permitidas: de salud y nutricionales.*
- *Requisitos científicos que se requieren: reconocimiento por comité científico.*
- *Grado o niveles de beneficios y marcadores analíticos de composición y resultados.*
- *Información básica para el consumidor.*
- *No debería permitir que un producto se atribuya propiedades específicas que también posean otros productos similares.*
- *Debe habilitar controles previos de publicidad de este tipo de productos por parte de la autoridad correspondiente.*

7.- LÍNEAS BÁSICAS DE LOS NUEVOS REGLAMENTOS EUROPEOS SOBRE LOS ALIMENTOS FUNCIONALES

Con la definitiva aprobación del Reglamento relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos (1924/2006) y del Reglamento sobre la adición de vitaminas, minerales y otras sustancias determinadas a los alimentos (1925/2006), se ha conseguido dotar a los países miembros de la Unión Europea de una normativa armonizada en esta materia. Con la presente regulación se deposita en la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, establecida en el Reglamento nº 178/2002, en su calidad de órgano informante; y en la Comisión, como órgano decisorio, la determinación de aquellas declaraciones relativas a las propiedades de los alimentos que pueden figurar en el etiquetado o publicidad de los mismos. Igualmente, compete a la Comisión, con la asistencia del Comité permanente de la cadena alimentaria y de sanidad animal, la aprobación de las condiciones para la adición de vitaminas y minerales; así como, la determinación de las sustancias sujetas a restricción, prohibición o control comunitario para ser añadidas a los alimentos.

Las posibilidades de actuación de las autoridades nacionales son escasas, ya que en el Reglamento relativo a las declaraciones nutricionales, queda limitada a la recepción de las solicitudes de autorización, y posterior remisión de la mismas a la autoridad referida más arriba, que emitirá el preceptivo informe que elevará con la solicitud a la Comisión, que finalmente decidirá sobre la concesión o no de la autorización para la utilización de las diversas declaraciones admitidas por el presente Reglamento, el informe elaborado por la Autoridad no será vinculante para la Comisión.

Si bien, la capacidad decisoria queda fuera de las autoridades nacionales, éstas pueden promover la modificación, suspensión y revocación de las autorizaciones de las declaraciones nutricionales y de propiedades de salud, que será finalmente acordada por la Comisión. Igualmente, se reserva a los Estados miembros la posibilidad de suspender temporalmente la utilización dentro de su territorio si considera que una declaración no se ajusta a las exigencias de este Reglamento o el fundamento científico no es suficiente.

En el caso del Reglamento para la adición de vitaminas y minerales la actuación de los Estados miembros queda limitada a facilitar información para la inclusión en el Anexo III de sustancias que no sean una vitamina o un mineral, cuya adición a los alimentos están sujetas a restricción, prohibición o control comunitario por poder suponer un riesgo para la salud. Así mismo, se les reserva la posibilidad de poder suspender temporalmente o restringir la aplicación en su territorio de las disposiciones que considere que presentan grave riesgo para la salud, en términos semejantes a los regulados en el Reglamento relativo a las declaraciones nutricionales, estando denominados en ambos textos como medidas de salvaguardia.

Como se ha observado, por la similitud de cuestiones objeto de regulación y la voluntad armonizadora que ha inspirado a estos textos legales, existe coincidencias en la regulación establecida en ambos, que además de las indicadas, se observan las siguientes:

- La Comisión creará un Registro comunitario a disposición del público, en el que se incluirán con detalle las declaraciones nutricionales y las propiedades saludables autorizadas, y las condiciones de utilización de las mismas. Igualmente, figurarán las declaraciones excluidas especificando el motivo de la exclusión, creando un anexo aparte del Registro para las declaraciones nutricionales que se basen en datos científicos protegidos.

Así mismo, la Comisión creará un Registro comunitario de acceso público de las vitaminas, minerales, formulas vitamínicas y sustancias minerales que puedan añadirse a los alimentos, cantidades máximas y mínimas que pueden utilizarse, las restricciones a la adición de vitaminas y minerales, y las legislaciones nacionales existentes en la materia.

- Las autoridades nacionales no podrán prohibir el comercio y publicidad de los productos que se ajusten a los presentes Reglamentos, basándose en disposiciones nacionales.
- Los Estados miembros podrán proponer la adopción de las medidas que consideren necesarias, notificándolo a la Comisión y a los demás estados miembros, las medidas previstas y la justificación de las mismas. El estado podrá adoptar las medidas previstas en el plazo de seis meses si cuenta con dictamen favorable de la Comisión.
- Se establecen medidas de seguimiento del cumplimiento de los presentes Reglamentos consistentes en que los Estados miembros podrán pedir a los fabricantes y comercializadores de estos productos en su territorio, que

notifiquen a la autoridad competente la actividad que desarrolla mediante la remisión de la etiqueta incorporada en su producto.

- Se señala el año 2013 como fecha máxima para que la Comisión elabore y remita informe al Parlamento Europeo y al Consejo sobre la aplicación de ambos Reglamentos.
- Finalmente, ambos textos legales fijan unas detalladas medidas transitorias para permitir adaptar a esta normativa de forma gradual los productos que están en circulación en el mercado.

En cuanto al Reglamento 1924/2006 es de aplicación a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables efectuadas en las comunicaciones comerciales, entendiéndose por tales tanto la publicidad como el etiquetado, que se incorpore a los alimentos destinados al consumidor final. Igualmente, se aplicará a los alimentos destinados al suministro de establecimientos de hostelería u otras colectividades. Respecto de los alimentos no envasados previamente o envasados en el punto de venta, no lo son exigibles la totalidad de requisitos previstos en el Reglamento, rigiéndose por las normativas nacionales en tanto se adopten medidas comunitarias.

Se distingue entre las siguientes categorías de declaraciones:

- Declaración nutricional: cualquier declaración que afirme, sugiera o dé a entender que un alimento posee propiedades nutricionales benéficas específicas.
- Declaración de propiedades saludables: cualquier declaración que afirme, sugiera o dé a entender que existe una relación entre una categoría de alimentos y la salud.
- Declaración de reducción del riesgo de enfermedad: cualquier declaración de propiedades saludables que afirme, sugiera o dé a entender que el consumo de un alimento reduce significativamente un factor de riesgo de aparición de una enfermedad humana.

En todo caso, las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables deberán reunir los siguientes principios básicos:

- No ser falsa, ambigua o engañosa
- No producir dudas sobre la seguridad o la adecuación nutricional de otros alimentos.
- Alentar o aprobar el consumo excesivo de un alimento.
- Queda prohibido afirmar que una dieta equilibrada y variada no puede proporcionar cantidades adecuadas de nutrientes en general.
- Referirse a cambios en funciones corporales que pueda generar alarma en el ciudadano.

Se establece como fecha máxima el 19 de enero de 2009, para que la Comisión determine los perfiles nutricionales específicos que deberán cumplir los alimentos para que puedan efectuar declaraciones nutricionales o de propiedades saludables. En la realización de esta labor la Comisión consultará a los explotadores de empresas alimentaria y las asociaciones de consumidores. Y tal como se recogía en el proyecto

del presente Reglamento se prohíbe las declaraciones de propiedades saludables en las bebidas alcohólicas con graduación superior a 1, 2 %.

Las declaraciones nutricionales deberán ser objeto de autorización para poder ser utilizadas y solo podrán obtenerla las que estén enumeradas en el Anexo del Reglamento. Igualmente se admiten las declaraciones comparativas entre alimentos de la misma categoría.

En cuanto a las declaraciones de propiedades saludables solo se admitirán si incluyen en el etiquetado menciones relativas a la importancia de seguir una dieta equilibrada, indicar la cantidad de alimento requerido para obtener el beneficio saludable, declaración dirigida a las personas que deben abstenerse del consumo del alimento y si procede, advertir del riesgo que puede suponer para la salud el uso excesivo del alimento.

Quedan prohibidas las declaraciones de propiedades saludables que sugieran que la salud podría verse afectada si no se consume el alimento de que se trate; las declaraciones que hagan referencia al ritmo y la magnitud en la pérdida de peso; las que hagan referencia a recomendaciones de médicos individuales o asociaciones distintas a asociaciones nacionales de profesionales de los sectores médicos, nutricionales o dietético e instituciones beneficencia relacionadas con la salud.

Se admiten las declaraciones de propiedades saludables de reducción del riesgo de enfermedad y las declaraciones relativas al desarrollo y la salud de los niños, pero sometiéndolas además de los requisitos generales a la inclusión en el etiquetado de las declaraciones de reducción del riesgo de enfermedades se especifique que existen diversidad de factores de riesgos en la producción de la enfermedad.

Es de destacar que en el presente Reglamento se concede una gran importancia al fundamento científico tanto en la determinación de los perfiles nutricionales como de las propias declaraciones nutricionales y de propiedades saludables, imponiendo al empresario que haga uso de tales declaraciones, la obligación de disponer de la justificación científica del uso de la misma, pudiendo los estados miembros requerir a la empresa alimentario y a la empresa comercializadora la exhibición de los elementos que demuestren el cumplimiento del Reglamento.

El Reglamento sobre la adición de vitaminas, minerales y otras sustancias determinadas a los alimentos, es de aplicación a los alimentos destinados a una alimentación especial; nuevos alimentos y nuevos ingredientes alimentarios; alimentos modificados genéticamente; los aditivos y aromas alimentarios; prácticas y procesos enológicos autorizados.

El presente Reglamento incluye en su Anexo I un listado de las vitaminas y los minerales que pueden añadirse a los alimentos y en el Anexo II las formas en las que puede realizarse la adicción, los criterios de pureza de las fórmulas vitamínicas incluidas en este anexo para las que no haya legislación comunitaria en vigor, se les aplicará los admitidos internacionalmente, en tanto se procede a la aprobación comunitaria de tales criterios de pureza. Estos listados pueden ser modificados por la Comisión previo dictamen de la autoridad, debiendo consultar previamente a la

aprobación de la modificación con los operadores del sector alimentario y a los grupos de consumidores.

Así mismo, el presente reglamento está dotado de un Anexo III destinado a aquellas sustancias que no sean vitaminas ni minerales que puedan tener un efecto nocivo para la salud, contando dicho anexo de tres partes:

- Parte A, para sustancias prohibidas su adición a alimentos.
- Parte B, la adición de esas sustancias estarán permitidas en las condiciones establecidas en dicha parte.
- Parte C, se incluirán las sustancias en las que se constata que puede tener un efecto perjudicial para la salud aunque persista la incertidumbre científica.

Como se señaló más arriba, en el Reglamento relativo a las declaraciones nutricionales se hace referencia específica a las Asociaciones de consumidores para formular las preceptivas consultas, y en cambio en el texto que nos ocupa se refiere a grupos de consumidores, entendemos que la mención está referida a las Asociaciones de consumidores, como no puede ser de otra forma, ya que no es posible dirigirse a un grupo de consumidores, por la indeterminación jurídica del término, pero sería deseable que se incluyera la mención específica a las asociaciones de consumidores. Sin embargo, para la modificación del Anexo III se refiere a los operadores del sector alimentario, o cualquier otra parte interesada, como legitimados para presentar expedientes con pruebas científicas que justifique la inocuidad de la sustancia.

Queda prohibida la adición de vitaminas y minerales a los alimentos no transformados; bebidas con un volumen alcohólico superior a 1, 2%; y siempre que no se atribuya al producto ninguna alegación nutricional ni de propiedades saludables. Estas restricciones podrán ampliarse siempre en base a pruebas científicas que lo justifiquen y en función de su valor nutricional.

Para proceder a la adición de vitaminas o minerales a un alimento, deberá ajustarse a las cantidades máximas que se fijarán de conformidad al procedimiento establecido en este Reglamento, estableciéndose como fecha máxima el 19 de enero de 2009, para la presentación de propuestas por parte de la Comisión para establecer tales cantidades máximas. En todo caso, cuando se proceda a añadir una vitamina o mineral a un alimento tiene que resultar con una cantidad significativa, cantidad mínima que se determinará de conformidad con este Reglamento.

En cuanto a la publicidad de estos alimentos, así como su etiquetado y presentación deberá cumplir los siguientes requisitos:

- No podrá declarar o sugerir que una dieta equilibrada no puede aportar los nutrientes necesarios. Pudiéndose establecer una excepción aprobada por la Comisión.
- No podrá inducir a error o engañar al consumidor con respecto a las ventajas que muestra la adición de estos nutrientes.
- En la etiqueta es obligatorio incluir las propiedades nutrientes de estos alimentos.
- En la etiqueta se puede incluir una declaración acerca de la adición realizada, de conformidad con el Reglamento relativo a las declaraciones nutricionales.

Como se ha podido comprobar de los detalles destacados de la regulación comunitaria en esta materia, se pretende ofrecer una información lo más clara posible al consumidor, siendo fundamental que la misma sea veraz, por lo que está sujeta a estrictos procesos de aprobación siempre amparados por pruebas científicas.

8.- MITO Y REALIDAD DE LOS ALIMENTOS FUNCIONALES

A estas alturas del informe sobre los alimentos funcionales resulta interesante aclarar las principales dudas que surgen desde el principio del mismo sobre la necesidad de su empleo, importancia en el campo de la alimentación, beneficios reales sobre la salud y si compensa su utilización en atención a sus costes. Para ello consideramos oportuno dar respuesta a las proposiciones o afirmaciones genéricas que se plantean al respecto:

Los alimentos funcionales son necesarios porque todos aportan importantes beneficios de salud.

Podemos concluir que no, al menos hasta el punto que ellos defienden.

Entre los alimentos funcionales hay grandes diferencias. Algunos pueden llegar a ser una alternativa interesante, mientras que otros tienen un interés bastante relativo. Su utilidad va a venir condicionada esencialmente por la oportunidad de su empleo, y las formas en que se presenten o consuman. Como se ha indicado anteriormente, se considera que los beneficios anunciados sólo se obtendrían bajo unas condiciones de uso y de circunstancias personales específicas y adecuadas, fuera de las cuales, incluso podrían volverse perjudiciales.

Los alimentos funcionales juegan un papel relevante en la prevención y la curación de enfermedades.

Los alimentos funcionales no curan ni previenen enfermedades por sí solos; y tenemos que ser conscientes de que para obtener estos efectos a través de los mismos deben acompañarse de estilos de vida saludables y de las medidas sanitarias que correspondan. También debe considerarse que en muchos casos, para que las mejoras fueran visibles y rápidas (como muchos ofrecen), sería necesaria una ingestión excesiva o desproporcionada de los mismos.

Los alimentos funcionales son fundamentales en la dieta para llevar una alimentación saludable.

Se reconocen las bondades de la mayoría de las sustancias anunciadas como funcionales, contenidas o añadidas, en los productos alimenticios (vitaminas, ácidos grasos omega 3, lactobacilos, fibra...), y los beneficios sobre alimentación saludable que, en términos generales, representa la restricción o incluso la eliminación de otras (sal, azúcar, grasas, colesterol...). Sin embargo, se considera que con un estado de salud dentro de la normalidad no se precisarían tales modificaciones. En cualquier caso, una alimentación completa, variada y equilibrada, que siga los fundamentos de la “Dieta Mediterránea”, se presenta como instrumento de base y la mejor alternativa en este terreno, quedando los alimentos funcionales para situaciones y casos específicos

Los alimentos funcionales se ofertan con unos precios adecuados a los beneficios que aportan.

No, los aumentos de precio respecto de los mismos alimentos en su presentación convencional suelen ser excesivos, pudiendo llegar a incrementos de 200%, y éste es un precio que los consumidores no deberíamos estar dispuestos a pagar, cuando los beneficios son tan poco representativos, y más, teniendo en cuenta que en muchos casos se pueden obtener a través de alimentos convencionales, por lo que, ante la necesidad de su consumo, debe valorarse la posibilidad de consumirlos en su presentación natural: soja, pescado azul, vegetales....

9.- RECOMENDACIONES Y PRECAUCIONES

Se pretende concienciar a la población sobre los perjuicios, especialmente los referidos a la salud, que puede ocasionar el consumo indiscriminado de este tipo de alimentos. También consideramos de especial interés el papel que pueden jugar la correcta utilización del etiquetado y la actitud crítica de los consumidores ante las alegaciones anunciadas en la etiqueta o el envase y a través de medios de comunicación y de la publicidad. En cualquier caso, si precisara u optara por su consumo se haría muy conveniente el **uso racional** de estos alimentos.

La información de la etiqueta y la publicidad, en general, suele exagerar las bondades. No se deje impresionar por los mensajes espectaculares y sepa discriminar lo realista de lo tendencioso y fantasioso.

La información de la etiqueta puede ser incompleta. Ante las dudas debe asesorarse y abstenerse o buscar otras alternativas, si la información obtenida sigue sin merecerle suficiente confianza.

El etiquetado puede inducir a error o llevar implícito el engaño. Debe procurar información que le aclare estas dudas y actuar en consecuencia.

Los alimentos funcionales no son indispensables en la dieta de una persona sana, en condiciones de normalidad.

Los alimentos funcionales no curan por sí solos. Deben acompañarse de hábitos saludables; y no prescindir de las terapias médicas que, en su caso, estuvieran indicadas.

Debe considerarse que un alimento puede considerarse funcional, siempre que demuestre efectos beneficiosos sobre una o varias funciones del organismo.

Los alimentos funcionales no dejan de ser alimentos y deben demostrar sus efectos en cantidades que se consideren correctos en el contexto de una dieta normalizada y equilibrada.

En la asistencia sanitaria, debe informar al médico sobre los alimentos funcionales que estuviera consumiendo.

Los alimentos funcionales suelen tener precios muy superiores a sus equivalentes de referencia, que en la mayoría de los casos no están justificados. Pueden buscarse otras alternativas más económicas.

En numerosas ocasiones el incremento de precio del alimento se basa exclusivamente en el anuncio de las alegaciones funcionales que naturalmente le son propias. Se aconseja averiguarlo, y si procede, sustituirlo o rechazarlo.

ANEXO.

En el ámbito de la normativa estatal destaca la siguiente:

- *Etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios.* Ley 34/1988, de 11 de noviembre, General de Publicidad. Real Decreto 1334/1999, de 31 de julio, por el que se aprueba la Norma General de Etiquetado, Presentación y Publicidad de los Productos Alimenticios, modificada por Real Decreto 2220/2004, de 26 de noviembre, Real Decreto 1324/2002, de 13 de diciembre de 2002 y Real Decreto 892/2005, de 22 de julio de 2005. Su finalidad es que la información ofrecida en los productos alimenticios no induzca a error a quien los adquiera. Recoge, entre otros aspectos, la información obligatoria del etiquetado de los productos alimenticios.
- *Etiquetado sobre las propiedades nutritivas de los productos alimenticios:* Real Decreto 930/1992 de 17 de julio. Regula toda información que aparezca en relación con el valor energético y los nutrientes. Se aplica a los productos alimenticios en los que se quiere destacar un contenido nutricional específico.
- *Publicidad y promoción comercial de productos, actividades y servicios con pretendida finalidad sanitaria.* Real Decreto 1907/1996, de 2 de agosto. Entre otros aspectos incluye la prohibición expresa de que el producto posea acciones adelgazantes o contra la obesidad y la atribución de propiedades preventivas o curativas.
- *Regulación de los preparados alimenticios para regímenes dietéticos y/o especiales.* Real Decreto 2685 /76, de 16 de octubre. Con numerosa normativa de desarrollo, específica para cada grupo de productos: preparados para lactantes, para postlactantes, para personas con intenso desgaste muscular, para control del peso, de uso médico especial y “tradicionales”.
- *Regulación de los complementos alimenticios.* Real Decreto 1275/2003, de 10 de octubre. Transposición de una directiva comunitaria. Actualmente sólo contempla los preparados que tengan en su composición vitaminas y minerales. La cuantía de CDR en el producto determinará si es considerado especialidad farmacéutica.
- *Alimentos para dietas hipocalóricas.* Real Decreto 1430/1997, de 15 de septiembre, por el que se aprueba la Reglamentación técnico-sanitaria específica de los productos alimenticios destinados a ser utilizados en dietas de bajo valor energético para reducción de peso.

- *Medicamentos.* Ley 29/2006, de 26 de julio, de garantías y uso racional de los medicamentos y productos sanitarios. Muchos de los productos que se encuentran en el mercado con fines pretendidamente adelgazantes deberían estar sujetos a esta normativa en función de la actividad de la sustancia incluida.

En el ámbito de la Unión Europea destaca la siguiente:

- Reglamento 608/2004, de 31 de marzo de 2004, relativo al etiquetado de alimentos e ingredientes alimentarios con fitoesteroles, ésteres de fitoesteroles, fitoestanoles o ésteres de fitoestanol añadidos.
- Decisión 845/2004, de 12 de noviembre de 2004, relativa a la autorización de la comercialización de bebidas a base de leche con fitoesteroles/fitoestanoles añadidos como nuevos alimentos o nuevos ingredientes alimentarios con arreglo al Reglamento número 258/97 del Parlamento Europeo y del Consejo.
- Directiva 2000/13/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de marzo de 2000, relativa a al aproximación de las legislaciones de los Estados miembros en materia de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios.
- Directiva 90/496/CEE del Consejo relativa al etiquetado sobre propiedades nutritivas de los productos alimenticios.
- **Reglamento (CE) nº 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre, relativo a declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos.**
- **Reglamento (CE) nº 1925/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre, sobre la adición de vitaminas, minerales y otras sustancias determinadas a los alimentos.**