

Alimentos funcionales de hoy

La tendencia de consumo de alimentos viene modificándose de unos años a la fecha, la aparición de enfermedades derivadas del estrés, el sedentarismo, la mala alimentación, en general el acelerado estilo actual de vida están obligando a los consumidores, a los médicos e inclusive al sector gubernamental a fomentar una alimentación más sana, más consciente en la población, dados los altos costos en el mantenimiento de enfermedades crónico degenerativas, la disminución de la productividad y calidad de vida de la población.

El reto de la industria alimentaria se encuentra en proponer alimentos innovadores que incluyan beneficios extras, que ataquen directamente los problemas de salud que más agobian a la población actual, con buenas características sensoriales, estabilidad, costo razonable pero sobre todo con un beneficio real para el consumidor, en este sentido, la investigación en el área de alimentos ha profundizado en averiguar qué ingredientes tienen beneficios, cómo preservar esos beneficios y cómo potenciar su uso al máximo en aplicaciones reales. Reconociendo que éstos muchas veces cuentan con componentes bioactivos que tienen características antioxidantes, antitrombóticas, hipoglucemiantes, anticariogénicas, etc. también es cierto que el aprovechamiento de estos bioactivos está limitado por la pérdida de sus propiedades durante el tránsito por el tracto gastrointestinal, debido a daños por el pH en el estómago, que su consumo es limitado por el sabor amargo o la acción astringente que presentan, que la cantidad de bioactivo en el alimento es pequeña y se requiere un consumo muy elevado del producto, lo cual es impráctico y a veces imposible. O como en el caso de los péptidos en su presentación nativa no presentan tal bioactividad.

La intención de este libro es hacer un recuento de algunos ingredientes con potencial para beneficiar la salud, iniciando con la fibra, uno de los primeros ingredientes de los que se ha hecho uso y que sigue evolucionando a la par que la industria alimentaria, luego se revisan algunos ingredientes como los provenientes de frutas de cactáceas, polisacáridos (como el konjac y los fructanos) que además de tener propiedades funcionales muy conocidas y empleadas para el desarrollo de nuevos productos se ha visto que tienen también beneficios para la salud. El caso de los péptidos que presentan bioactividad y las condiciones en las que se pueden obtener estas ventajas. Para el caso de las plantas, se ha visto que los beneficios pueden estar en diversas partes de la misma, hojas, raíz, tallo y es parte de lo que se trata en el capítulo 6 donde se estudian plantas reconocidas en diversas regiones por su actividad hipoglucémica y antioxidante. Por otro lado se revisan diversos procesos para proteger bioactivos mediante la encapsulación, donde además de poner una barrera que los protege de la luz, el oxígeno, también permite la liberación controlada hasta el intestino donde la mayoría se absorbe. También se estudia la aplicación de un concentrado proteínico para una población especial, siendo un ejemplo del proceso que se sigue para obtener un beneficio extra en un alimento para adultos mayores. Y finalmente se tiene una reflexión acerca de cómo los hábitos alimenticios han evolucionado para vivir la crisis de obesidad que se vive actualmente.

MARÍA EUGENIA RAMÍREZ ORTIZ