

Vendre salut per **guanyar** més.

La indústria de l'alimentació ha trobat un filó en aquells complements que, teòricament, converteixen la llet, el iogurt o els cereals en productes més sans. Són els anomenats "aliments funcionals", que afegeixen al producte original un plus de salut en forma d'Omega-3, 'lactobacillus' o bífidus. Però encara que, per la publicitat, puguin semblar medicaments, els experts diuen que no guareixen malalties.

La preocupació per la salut -la por a la mort- és inherent a l'ésser humà. En la contemporània societat de la comunicació, en què la informació i la publicitat sovint es barregen i es confonen, s'ha estès la comercialització de productes alimentaris que venen salut o, si més no, prevenció. Aquest "mercat preventiu", que afecta sobretot els làctics, permet a la indústria alimentària donar un valor afegit al producte: un plus de salut a canvi d'un preu més alt. Però és cert que aquests productes, també anomenats aliments funcionals, són més sans?

Un dels experts entrevistats per EL TEMPS afirma que ha analitzat un producte en concret que menteix quan anuncia que porta bífidus. A banda d'això, que és un evident incompliment de la llei de publicitat de 1988 perquè menteix, tota aquesta gamma d'aliments funcionals utilitzen reclams publicitaris que, subtilment, poden portar a l'engany. La professora de màrqueting farmacèutic de la Universitat de Barcelona Elvira Bel considera que se'n fa una publicitat que els situa molt a prop dels "productes frontera", els que semblen medicaments. Per a Bel és molt evident que "aquests productes són aliments i no tenen una activitat terapèutica, però fan un màrqueting que potencia la creença en la seva aportació a la salut, en una possible acció terapèutica".

El doctor Francisco Guarner, del grup del Servei d'Aparell Digestiu de l'Hospital General de la Vall d'Hebron, col·labora en un projecte encarregat per la Comissió Europea per elaborar una regulació dels reclams publicitaris en la comercialització d'aliments. El projecte,

anomenat Passclaim (Process for the Assessment of Scientific Support for Claims on Foods), ha de servir perquè els legisladors incloguin en la normativa una sèrie de criteris científics que l'empresa d'alimentació haurà de demostrar per poder anunciar determinades propietats del seu producte.

Segons Francisco Guarner, un dels consells que els científics donaran a la Direcció General de Sanitat i Protecció dels Consumidors és que les empreses no puguin afirmar que tal aliment "preveu tal malaltia", sinó que "redueix el risc de" contraure aquesta o aquella altra, perquè, de fet, és el que, en el millor dels casos, arriben a fer.

Entre els científics hi ha divergència d'opinions sobre la presumpta efectivitat que aquests aliments poden tenir. El cas més complex és el dels prebiòtics i els probiòtics. Els prebiòtics, segons explica el catedràtic de Nutrició de la Universitat de Barcelona Abel Maríné són "aliment per a la flora intestinal, 'pinso' per als microorganismes", mentre que els probiòtics són microorganismes vius, com els que tenen el iogurt i les llets fermentades. Alguns científics afirmen que els probiòtics no poden tenir cap efecte perquè moren a l'estómac i no arriben vius a l'intestí. Maríné, en canvi, considera que "la majoria de la comunitat científica creu que hi ha prou treballs que demostren que els microorganismes arriben ben vius per tenir efectes beneficiosos". Concretament, "està demostrat que el *Lactobacillus casei* té la capacitat d'implantar-se en l'intestí". Per a aquest expert en nutrició, aquests productes no són "imprescindibles", però sí "convenients". Recordada, de totes maneres, que el



JORDI PLAY

Els productes es personalitzen afegint un "valor saludable" al producte original, però els estudis científics que els donen suport no sempre són conclouents.

iogurt normal ja és un probiòtic i ajuda la digestió, per la qual cosa "podria ser considerat un aliment funcional si no redueixes aquest concepte als aliments modificats per afegir-los alguna cosa més".

Miquel Moretó, catedràtic de Fisiologia de la Facultat de Farmàcia de la UB, també creu que "hi ha estudis molt seriosos de grans empreses, com ara Danone, que demostren els efectes beneficiosos d'alguns productes", però també reconeix que "n'hi ha d'altres de realitzats en cultius cel·lulars i condicions molt controlades que no poden ser extrapolats a la població sense un veritable estudi epidemiològic entre els humans". Malgrat això, les mateixes empreses també fan servir aquests altres estudis com a garantia dels seus productes.

Francisco Guarner creu que alguns sí que han demostrat certa efectivitat. És el cas del *Lactobacillus GG*, que funciona contra les al·lèrgies infantils, o el *Lacto-*

bacillus casei DN-114 001, conegut amb el nom de L. Casei Imunitass, que és una marca comercial registrada. Alguns experts consideren que aquest producte és un dels pocs que tenen un estudi científic que avala la seva eficàcia. Efectivament, *Journal of Nutrition, Health and Aging* (2003; 7 (2): 75-7) va publicar un estudi realitzat amb gent gran que demostra que el grup que va prendre el *Lactobacillus* va experimentar una reducció del 20% en la duració de les infeccions hivernals (gastrointestinals o respiratòries). D'aquesta manera, consideren provat que el *Lactobacillus* reforça el sistema immunitari.

Marià Alemany, expert en nutrició de la UB, és dels que creuen que la majoria d'aquests microorganismes no arriba viu a l'intestí. Opina que la ciència de la nutrició està abandonada i "només es potencia la tecnologia de l'alimentació, que és la que interessa a la indústria". Això, diu, "fa que sempre hi hagi científics

disposats a fer un estudi que provi la bondat d'un producte".

Sobre el cas concret del *Lactobacillus casei*, opina que "només és un nom comercial: el seu efecte sobre el sistema immunològic és el mateix que el de molts altres microorganismes".

En Josep Ramon Ticó, de la Unitat de Tecnologia Farmacèutica de la Facultat de Farmàcia de la UB, insisteix en la idea que els iogurts ja són probiòtics, igual que l'Omega-3 –un altre plus de salut que porten alguns aliments funcionals– "és present en la tonyina i la sardina de manera natural", de manera que "aquests complements dels aliments funcionals només són per encariar el producte". Abel Mariné també és més partidari d'una "dieta funcional" que no pas dels aliments funcionals, tot i que reconeix que "tecnològicament, un làctic amb Omega-3 és un producte perfecte perquè afegeix greix de peix a la llet sense que tingui cap regust".

Mariné recorda que “menjant peix blau tres o quatre cops per setmana ja tens una bona aportació d’Omega-3”, que “menjant verdura i fruita tens tota la fibra que ofereixen alguns aliments funcionals”, i que “els millors antioxidants són les vitamines A, C i E, que són a la fruita, la pastanaga, el te o el vi”. Per a Mariné, una dieta variada que inclogui tots aquests elements no ha de ser reforçada amb res més. També destaca que “la publicitat d’aquests aliments sempre ha de dir que no guareixen cap malaltia”. Segons Mariné, només hi ha una excepció, “una margarina

que redueix el colesterol”, però, en aquest cas, cal que el metge “ho sàpiga i que no es combini aquest aliment amb medicaments.”

La moda dels aliments funcionals té un efecte secundari: el que Marià Alemany defineix com a “medicalització dels aliments”. “Hem de menjar –diu Alemany– les coses que ens vinguen de gust, dins d’una dieta variada. No pots estar pensant si et falten poliinsaturats, magnesi o coure i arribar a l’extrem de preguntar-nos si hem pres la dosi diària de zinc, perquè acabaríem bojós i amb seriosos problemes d’alimentació: pen-

seu que el que ens recomanen és, sovint, la suma de preocupacions de diverses indústries alimentàries.”

Abel Mariné alerta sobre el fet que la preocupació per l’alimentació esdevingui obsessió i afecti, fins i tot, la llibertat personal: “Als Estats Units s’està parlant d’aplicar una Fat-Tax [impost sobre l’obesitat] que es carregui sobre els aliments amb greix, com la mantega o la llet sencera. Crec que això seria una mena de Gran Germà sanitari que aniria molt més enllà del que cal anar.”

Àlex Milian

Les mentides de la dieta, segons Marià Alemany

Els espinacs no tenen molt de ferro i les verdures bullides no aporten gaire aliment. L’oli és més sa que la margarina i la carn fregida pot ser més sana que la massa torrada. Els interessos de les indústries alimentàries i dels grans productors de matèries primeres han esbombat mites falsos sobre la nutrició que aquí desmenteix Marià Alemany, catedràtic de Nutrició i Bromatologia de la Universitat de Barcelona.

Les verdures. “Ara hi ha molta gent que només menja verdures. Si no menges carn pots tenir dèficits de ferro i proteïnes. El problema de la verdura és que té una baixa densitat energètica. Atipa però també es buida ràpidament a l’estómac. El problema del tomàquet o l’enciam cru és que l’aliment està dins de les cèl·lules, embolicades en cel·lulosa. Quan mastegues, això no es trenca –excepte unes poques cèl·lules–, després no es digereix, amb la qual cosa arriba a l’intestí gros i surt. Encara que portin moltes coses, tu no les aprofites. Per aprofitar-ho, cal un tractament tèrmic que trenqui la protecció. Si les bullim, tal com fem normalment, els nutrients

passen al brou i els vegetals són pura fibra. Per tant, l’aliment i les vitamines es troben en el brou que molts cops llançem. Val més fer les verdures al vapor o en el wok.”

Els espinacs i el ferro. “Són un aliment saludable. No alimenten gaire, però si els fas ben fets –al vapor o saltejats– aporten la fibra i certa quantitat de vitamines i alguns minerals, sobretot magnesi. La idea que porta molt de ferro és errònia i ve d’una errada d’impresió en una de les primeres anàlisis que es van fer sobre la composició dels aliments. Se’ls en va anar la coma dels decimals dos llocs cap a l’esquerra i això va originar la confusió anys després. Els espinacs tenen el mateix ferro, més o menys, que les bledes i verdures semblants.”

La llet i l’osteoporosi. “La llet porta molt de calci, però la majoria del calci va a parar a la femta en forma de sabons càlcics. Agafes el que necessites i la resta el llences. Si tu tens un problema d’osteoporosi i prens molt de calci, no l’aprofitaràs si no tens resolt el problema de les hormones –els estrògens o la calcitonina o la parathormona–. La vitami-

na D també és important per combatre l’osteoporosi, però aquí, gràcies al sol, no tenim gaires problemes de vitamina D.”

La margarina. “Fa molts anys la gent volia margarina perquè s’assemblava a la mantega, que és el que estava de moda a Europa i als Estats Units. La margarina, que surt de la hidrogenació d’olis normals, és una bestiesa des del punt de vista nutricional. Serà molt còmoda per al pa de motillo, però té àcids grassos trans. I el que tenen de bo els olis, els àcids grassos poliinsaturats, a la margarina no hi són perquè els has hidrogenat i destruït. Per tant, només dóna calories.”

L’oli d’oliva i l’oli de gira-sol. “Normalment els fem servir a l’inrevés. L’oli d’oliva és el millor per fregir. Els olis més lleugers, com el de gira-sol o el de blat de moro, tenen molts àcids grassos poliinsaturats, són més líquids. Però, per ser més líquids, també es descomponen només en escalfar-los. Es fan malbé de seguida, destrueixes els poliinsaturats que tenen i pots produir materials perillosos, superoxidants. En canvi, el d’oliva aguanta molt bé la temperatura, perquè és monoinsaturat, té un àcid gras amb un sol doble enllaç, l’àcid oleic.

A l’hora d’amanir, és millor el de gira-sol, perquè conserva els poliinsaturats. Nosaltres hem de prendre, al dia, un gram o dos d’aquests àcids grassos po-