

MEJOR SALUD PARA EL PRESENTE Y EL FUTURO:

# Alimentos funcionales, nutrición para una vejez activa

Esta tendencia, que prioriza el consumo de nutrientes con compuestos bioactivos, gana adeptos entre quienes entienden que la dieta y el ejercicio son claves para un envejecimiento saludable.

CRISTIÁN MÉNDEZ

Cada vez más personas comprenden que la alimentación no solo impacta la salud inmediata, sino que también es fundamental para la calidad de vida en las etapas posteriores. "El ejercicio y la alimentación que realicen hoy les ayudará en el presente y en el futuro para tener mayor movilidad y funcionalidad corporal", asegura el kinesiólogo Leandro Aguilera, de Centro-Blue.cl.

Lo anterior se alinea con la definición de envejecimiento saludable que entrega la Organización Mundial de la Salud (OMS), y que enfatiza que la salud, al avanzar la edad, no se valora tanto en términos de enfermedad (gravedad y cantidad), sino más bien en funcionalidad. Un concepto también conocido como *healthspan*, que puede traducirse como expectativa de vida saludable; es decir, "cuánta movilidad y autovalencia tengo en mis actividades mientras voy envejeciendo", explica Aguilera.

Agrega que existen ejercicios para "tener y/o recuperar y mantener la funcionalidad", y también nutrientes que ayudan en este proceso: los alimentos funcionales.

Natalia Cabezas, nutricionista clínica de HighCare, define estos como "aquellos alimentos que, además de sus propiedades nutricionales, contienen compuestos bioactivos que generan beneficios adicionales o reducen el riesgo de enfermedades crónicas". Entre estos están los pescados como el jurel, el salmón y la trucha, ricos en ácidos grasos omega 3; los yogures y el kéfir, que aportan probióticos beneficiosos para la salud digestiva, y las fibras presentes en cereales integrales y legumbres.

## HACIA 2050

Desde la industria, Andrés Barros, gerente de Asuntos Corporativos e Innovación de Nutrisco, expone que factores como el envejecimiento poblacional, el aumento de enfermedades crónicas y "una mayor conciencia sobre la relación entre alimentación y salud han im-



**EL JUREL**, rico en proteínas y omega 3, es una opción nutricional ideal para distintas etapas de la vida del ser humano.

pulsado que la demanda de alimentos funcionales haya crecido de manera sostenida".

Según cifras de la FAO y la ONU, para 2050, el 22% de la población mundial superará los 60 años. Este panorama ha llevado a que muchos jóvenes y adultos "planifiquen su alimentación", comenta Cabezas.

El objetivo que los impulsa es prevenir enfermedades y "mantener su funcionalidad a lo largo del tiempo", agrega Aguilera.

Los alimentos funcionales cumplen un rol clave en la salud, destaca Barros, "ya que contienen vitaminas, minerales y fibras que complementan la alimentación". Ejem-

La IA y la biotecnología son dos herramientas que revolucionarán las formulaciones y el perfil nutricional de los alimentos funcionales.

pló de ello "son las conservas de jurel, ricas en proteínas y omega 3, cuya accesibilidad las convierte en una opción ideal en distintas etapas de la vida".

## NUEVOS PRODUCTOS

Las innovaciones en la industria han impulsado aún más el mercado de los alimentos funcionales. En Nutrisco, explica Barros, han desarrollado "soluciones que combinan salud y practicidad, como nuestra línea Flip, de *snacks* de frutas y vegetales, con hasta 65% menos de aceite y envases 100% reciclables". También destacan los *smoothies* de la marca LiveMore, que ofrecen combinaciones de frutas y verduras congeladas con altos beneficios nutricionales. "Cada vez más consumidores buscan alimentos ricos en nutrientes esenciales, como los ácidos grasos omega 3 o antioxidantes presentes en *berries* congelados, facilitando su consumo en un formato práctico", detalla el ejecutivo.

Pese al crecimiento del sector, aún existen desafíos. "Es fundamental educar al consumidor sobre la equivalencia nutricional entre productos frescos y procesados, competir con otras fuentes de proteínas y garantizar estándares de sostenibilidad en toda la cadena productiva", enfatiza Barros.

Además, en los próximos años, la tecnología jugará un rol clave en este desarrollo; "desde el uso de inteligencia artificial para diseñar formulaciones precisas hasta la biotecnología para optimizar el perfil nutricional de los alimentos", comenta el ejecutivo. En tal sentido, "en Nutrisco, el compromiso con la investigación y el desarrollo es fundamental para anticiparse a las demandas del futuro", concluye.