

Alimentos funcionales

Los alimentos funcionales desempeñan un papel crucial en la promoción de la salud y el bienestar debido a sus propiedades beneficiosas más allá de su valor nutricional conocido. Además de proporcionar nutrientes básicos, contienen compuestos biológicamente activos que ofrecen beneficios adicionales para la salud. Estos compuestos pueden ser vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra dietética, ácidos grasos esenciales u otros ingredientes bioactivos que se encuentran naturalmente en los alimentos. Dentro de los beneficios que encontramos en el consumo de alimentos funcionales, está la prevención de enfermedades, ya que un importante número contienen compuestos bioactivos que se han asociado con la reducción del riesgo de enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, cáncer y

enfermedades neurodegenerativas. Por ejemplo, los antioxidantes presentes en frutas y verduras pueden ayudar a combatir el estrés oxidativo y la inflamación, factores clave en el desarrollo de enfermedades crónicas.

Otro beneficio es que favorecen la salud gastrointestinal, esto, dado que los alimentos funcionales como el yogur probiótico y los alimentos ricos en fibra prebiótica pueden promover la salud digestiva al equilibrar la microbiota intestinal y mejorando su función. Esto puede ayudar a prevenir trastornos digestivos como el síndrome del intestino irritable y la enfermedad inflamatoria intestinal.

Por otra parte, los alimentos funcionales fortalecen al sistema inmunológico, ya que contienen compuestos como vitamina C, zinc y probióticos, nutrientes que pueden mejorar la

función inmunológica y reducir el riesgo de enfermedades infecciosas. Además, se ha demostrado que los alimentos funcionales promueven la salud mental, ya que ciertos compuestos bioactivos como los ácidos grasos omega-3 presentes en pescados grasos, nueces y semillas, pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo, reducir el riesgo de depresión y ansiedad, y mantener la salud cognitiva a medida que envejecemos. Por esto, incorporar una variedad de alimentos funcionales en la dieta diaria puede ser una estrategia efectiva para mantener un estilo de vida saludable a largo plazo.

Silvana Cisternas León,
académica Nutrición y Dietética
Universidad Andrés Bello;
directora programa Diplomado en
Alimentos Funcionales en la Prevención
de ECNT