

Funcionales

DIETÉTICOS, COMPLEMENTOS...

CARLOTA MARTÍNEZ. TÉCNICO EN NUTRICIÓN Y SALUD DE FIAB

“La industria es muy estricta en materia de nutrición, muchas veces adelantándonos incluso a la propia legislación”

La IV edición del Foro de Nutrición Sensata se celebra el próximo 4 de febrero centrado en el estrés, los factores que lo desencadenan y sus efectos para nuestra salud. También abordará el esfuerzo de la industria en materia de reformulación y la innovación para la mejora nutricional de los productos.



través de los medios o RRSS sobre nuestros niveles de estrés.

Mejorar el perfil nutricional RA. Cuidar la nutrición es cada vez más importante para el consumidor. ¿Así lo perciben las empresas de alimentación y bebidas?

Efectivamente. La nutrición y cuidar de la calidad y el perfil nutricional de los alimentos y bebidas son clave para nosotros. Desde hace años las empresas ya contemplan la reformulación y la innovación para la mejora nutricional de los productos como parte esencial de su trabajo diario. Por decirlo de otro modo, cuidar de los aspectos nutricionales ya forma parte del ADN de las compañías. A modo de ejemplo ilustrativo comentaré que en 2017 pusimos en marcha –junto con la Agencia de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) – un plan de colaboración para la mejora de la composición de alimentos y bebidas a escala nacional y multisectorial. Fue un plan a tres años, con un seguimiento y evaluación rigurosa por parte de la Agencia, y que ha sido expuesto como ejemplo de política o iniciativa por parte de la OMS.

Hoy nos sentimos orgullosos de los resultados obtenidos. Hemos cumplido el 99% de los compromisos y podemos decir que en el mercado español contamos con más de 3.500 productos con una composición nu-

tricional mejorada (reducción de azúcares, sal y grasas –fundamentalmente saturadas– y sin apenas cambios en el sabor o cualidades organolépticas de los productos.

RA. ¿Es éste uno de los principales desafíos de la industria de la alimentación y bebidas para 2025?

Como comentaba, la industria seguirá trabajando en la mejora del perfil y composición nutricional de sus productos, y lo haremos cuidando la calidad global y propiedades organolépticas (sabor, aroma, textura, presentación) de todos los productos.

Recalco esto último porque uno de los principales retos con los que podemos encontrarnos a la hora de modificar una receta (y reducirla en ciertos nutrientes, o modificar en ella algunos ingredientes) es precisamente el de mantener sus cualidades sensoriales originales. Esto es fundamental si queremos que los consumidores se beneficien de las mejoras nutricionales que realizamos. No se puede olvidar que para que un producto se consuma, no sólo basta con ser mejor nutricionalmente hablando, sino que tiene que gustar, estar rico, o ser apetecible.

Legislación e industria estricta RA. ¿Son las regulaciones cada vez más restrictivas en este campo?

En España (al igual que a nivel europeo) contamos con un sistema alimentario que se destaca por ser uno de los sistemas más estrictos y con mayor control regulatorio a escala global. La seguridad alimentaria o los aspectos nutricionales se cuidan de manera especial, lo que garantiza un abastecimiento de alimentos y bebidas no sólo continuo, asequible, y a disposición de todos (prácticamente en cualquier momento y cualquier lugar), sino también que la inocuidad y la calidad de los productos son el centro del trabajo diario. Nosotros como industria somos cada vez más estrictos con lo que respecta a la elaboración de los productos que ponemos a disposición de los consumidores. No sólo por-

El plan de colaboración de AESAN y FIAB para la mejora de la composición de alimentos y bebidas a escala nacional y multisectorial ha sido expuesto como ejemplo de buenas prácticas por parte de la OMS.

que tratamos de adaptarnos de manera cada vez más específica a las distintas necesidades y demandas de los consumidores, sino porque lo hacemos colocando la nutrición como uno de los ejes principales de acción. Esto es algo que incluso nos ha permitido –en ocasiones– adelantarnos a la propia regulación.

Pongo como ejemplo el caso de la presencia de ácidos grasos trans (AGT) en los productos. En 2019 entraba en vigor a nivel europeo el Reglamento N°2019/649, que restringe el contenido de grasas trans (que no sean las grasas trans presentes de forma natural en las grasas de origen animal), a un máximo de 2 gramos por cada 100 gramos de grasa en los productos.

Pues bien, según un estudio de mercado realizado por AESAN, en España ya estábamos cumpliendo esos niveles de AGT o nos encontrábamos por debajo, en el año 2015. Tanto es así que, en sus conclusiones, la Agencia de Seguridad Alimentaria trasladaba que en nuestro país se podía considerar que, desde un enfoque de salud pública, el contenido de AGT no representaba ningún problema serio, que los contenidos de AGT en los alimentos tenían una tendencia decreciente, y se prevé que los niveles sean cada vez más bajos, hasta su práctica desaparición.

Educación del consumidor RA. Los alimentos funcionales/dietéticos, ¿cada vez son más demandados por los consumidores cuando van al supermercado? ¿Existe una mayor “educación” sobre ellos?

En cuanto a los alimentos funcionales y dietéticos, estos –al igual que el resto de alimentos y bebidas– pueden tener su lugar en la alimentación o dieta de los consumidores, pero

eso dependerá de sus necesidades, requerimientos, objetivos y características individuales.

Hoy en día, la salud creo que está más presente en la toma de decisiones alimentarias, pero no es el único factor. Habrá personas que sí que quieran enriquecer su dieta en fibra y se apoyen en aquellos productos con mayor contenido en este nutriente, o en aquellos con mayor presencia de cereales integrales, frutas y verduras o legumbres. Lo mismo para quienes quieran aumentar su consumo en proteínas (que demandarán productos más altos en ese nutriente en particular), o quienes quieran reducir su consumo de sodio/sal (que buscarán productos que se adapten a dicha necesidad).

RA. ¿Y a nivel de educación?

En lo que respecta a la parte educativa, creo que en general nos falta alfabetización alimentaria. No sólo en relación con los alimentos funcionales y/o dietéticos, sino en general en términos de alimentación, nutrición y salud. Esto es algo que –en la medida de nuestras posibilidades– desde la Federación tratamos de mejorar, y un claro ejemplo es el evento de Nutrición Sensata que celebramos desde hace cuatro años. En él reunimos a expertos de distintas áreas de salud para debatir con rigor y sensatez sobre temas de salud y alimentación que nos pueden interesar a todos. Además, hemos puesto en marcha la campaña *SomosNutrisensatos*, en la que a través de redes sociales y contenidos web, ofrecemos píldoras de contenidos y datos que tratan de informar sobre cuestiones vinculadas al estilo de vida y la salud con base en la evidencia. RA

RA. Organizan un congreso sobre Nutrición Sensata que cumple este año su 4ª edición. ¿Qué aspectos se tratarán?

CARLOTA MARTÍNEZ. En esta IV edición del Foro de Nutrición Sensata hemos creído fundamental darle un papel central a una sensación o estado que hoy en día parece que está muy presente en nuestras vidas: el estrés. Durante la jornada vamos a abordar esta cuestión desde múltiples ópticas, y en relación con diferentes factores del estilo de vida.

En primer lugar, repasaremos el papel biológico y evolutivo del estrés; posteriormente, hablaremos de la relación bidireccional que existe entre nuestros niveles de estrés y cuestiones tan básicas como el sueño, bienestar emocional e incluso en relación con la actividad física que practicamos. En la misma línea, daremos un espacio especial al vínculo entre alimentación, estrés y emociones; finalmente, terminaremos la jornada hablando de cómo nos afectan los mensajes que recibimos a