



sociedad

Los pederastas serán vigilados tras cumplir condena

¿Queda leche sin omegas, por favor?

Los supuestos aditivos sanos multiplican el gasto ● Atraen a un consumidor elitista, pero, tras la palabrería, a veces no hay nada

CARMEN MORÁN

Los llaman alimentos funcionales y hay tantos que marean. Casi parece imposible comprar en un supermercado leche que sólo tenga leche, sin omegas, sin fibra, sin calcio añadido, sin tona-lin; ni yogures sin vidalim, ni zumos sin vitaminas esenciales, sin antiox, ni galletas que no sean bajas en grasa, altas en fibra, ricas en oleosan, pobres en colesterol... Hay productos con activos plus, con L casei inmunitas o bifidus activo. Como en una lista de tapas cantada a la andaluza, hay alimentos cardio-saludables, buenos para el riñón, mejores para los huesos y superiores para las defensas.

Casi nadie sabe muy bien qué significan todas esas cosas —no vienen ni en el diccionario— ni cómo pueden beneficiar a la salud, si es que lo hacen, pero, qué diferencia el carro de la compra, enriquecido y saludable, frente al otro, simple y triste, con tomate frito corriente y moliente y atún sin omega. La gran diferencia entre un carro y otro es el precio. Y menuda diferencia. Algunos alimentos se encarecen más de un 100% porque en el envase hay un reclamo publicitario de ese estilo, alegaciones, les llaman. “Hay hasta zumos que ponen libre de grasas. Pues claro, si en los zumos lo que interesa saber es qué azúcares contienen, y a veces no vienen diferenciados de los hidratos de carbono”, critica Yolanda Quintana, autora de un informe sobre alimentos funcionales que publicó ayer la Confederación Española de Asociaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios (Ceaccu).

La Confederación ha analizado 448 mensajes que venden en los productos alimentarios salud y otras maravillas para el consumidor y el 59% de esos es-lóganes “no se ajustan a la normativa” que entró en vigor en julio de 2007 mediante un reglamento europeo. Ni tampoco al decreto español de 1999 sobre etiquetado, que impide atribuir a los alimentos propiedades “preventivas, curativas o terapéuticas”.

Pero el consumidor no siempre lo sabe porque la normativa es muy farragosa y los controles, escasos. Para poder decir que algo es ‘bajo en sal’ el producto no puede contener más de 0,12 gramos de sodio; si es ‘sin

sal’ no tendrá más de 0,005 gramos; si aceptamos ‘alto contenido en fibra’ es porque habrá como mínimo 6 gramos por cada 100 y no será ‘bajo en grasa’ a menos que contenga menos de 3 gramos de grasa por cada 100 de producto sólido o 1,5 por cada 100 mililitros, en líquidos. ¿Quién puede aprenderse eso? Hay que ir al ultramarinos con libro de instrucciones y absténganse los que no hayan hecho una carrera de ciencias.

A pesar de entender poco o nada de lo que cuenta el bote, las campañas publicitarias llaman la atención poderosamente y el consumidor lo compra aunque sea más caro. ¡Hasta hay maquinillas de afeitar enriquecidas en vitamina E! “Supongo que será porque esa vitamina favorece la cicatrización”, se ríe José Manuel Ávila, director gerente de la Fundación Española de Nutrición. ¿Qué opinan en esta institución de todos estos productos que nos van a dejar como nuevos? “Necesitamos 52 sustancias para sobrevivir y todas ellas están en los alimentos. Si llevamos una dieta variada obtendremos esos 52 componentes y además de forma equilibrada. Porque

Hasta hay maquinillas de afeitar enriquecidas con vitamina E

Los envases tienen seis alegaciones saludables de media

con unas pastillas efectivamente podemos tener ácidos Omega 3 y muchos, tantos como si nos comiéramos 20 kilos de sardinas, pero no es el caso”, dice.

Ávila dice que hay parte de la población, como niños, mayores, embarazadas, atletas, que quizá necesitan algo que no pueden tomar y entonces “pueden recurrir a alimentos enriquecidos o fortificados”, pero confía en que efectivamente lo estén.

Es decir, confía en que no haya fraudes. El informe de Ceaccu habla de un amplio incumplimiento del reglamento europeo y de la norma española, pero en

la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AE-SAN) se limita a decir —hasta que lean el informe— que hay alimentos cuyas alegaciones están al límite, sobre todo los yogures y los lácteos y que, por lo demás, las empresas no suelen mentir en los contenidos de sal, azúcares, grasas y otros porque los fraudes le vienen muy mal para su imagen.

Entre los productos de mayor consumo analizados por Ceaccu, se han encontrado una media de 6,3 alegaciones por envase y algunos tenían hasta 22 reclamos, como es el caso de las galletas B SAN Activas Virginias.

Muchos de los productos no especifican beneficios para la salud, algo que está prohibido, simplemente lo envuelven: cuidado natural, bienestar general, el yogur que favorece en todos los sentidos, es sano, es vida, tu cuerpo te lo agradecerá.

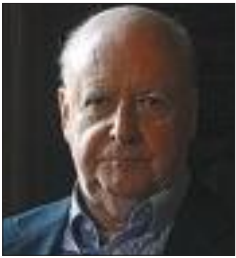
Pero otros muchos, dice Ceaccu, sencillamente “incumplen el reglamento” con los reclamos que los publicitan. Por ejemplo, por su ambigüedad: dicen que son sin colesterol, pero tienen muchas grasas saturadas; o los que sólo dicen ‘90% libre de grasas’; también están las famosas grasas vegetales. Es más difícil encontrar galletas sin grasas vegetales que apostar en la Iglesia católica o darse de baja en un banco. Pero ¿cuáles son las grasas vegetales? ¿Oliva virgen o grasa de palma o coco, que es peor que el propio sebo?

Otros: ‘justo contenido en sal’, ‘sin sal añadida’. ¿Pero tiene mucha o poca?

Algunas alegaciones nutricionales explican que algo es ‘bajo en sal’ “y tiene más sodio del permitido”, explica Yolanda Quintana; o te hablan de ‘bajo en calorías’ sin especificar qué nutriente se ha rebajado. Ceaccu ha encontrado hasta 58 productos en los que se mencionan beneficios para el organismo, que también está prohibido, como ‘ayuda al desarrollo de tus huesos’, ‘estimula el sistema inmunológico’, ‘previene el deterioro cutáneo y el envejecimiento de las células’. Y también hay consumidores que compran ‘nutrientes importantes para el cerebro’.

Tampoco se aporta información sobre la cantidad que hay que consumir para que el bienestar se apodere de la vida del consumidor y su riñón funcione co-





cultura

El mundo literario de los 50, según Jorge Edwards



tendencias

Los cineastas de la era YouTube traen la revolución



pantallas

El rastro del móvil lo confirma: somos de costumbres fijas



El precio de las ‘propiedades saludables’
Diferencia entre los productos con/sin alusiones a beneficios para la salud.

	Precio medio en euros		
	Producto normal	Producto con alusiones	Diferencia de precio en porcentaje
Leches	0,89	1,38	55%
Yogures	1,57	3,13	99%
Batidos	1,52	2,43	58%
Queso lonchas/tierno	11,22	12,97	16%
Mantequilla	6,14	9,06	48%
Margarinas	3,27	8,07	147%
Pechuga de pavo	9,45	16,00	69%
Chopped	4,60	7,44	62%
Patatas fritas	4,06	8,35	106%
Aceitunas rellenas	8,71	12,67	45%
Pan de leche	2,95	6,81	131%
Galletas	1,28	3,64	184%
Galletas con chocolate	4,96	6,42	29%
Refrescos	0,58	1,12	93%
Refr. de cola (normal/light)	0,63	1,45	130%
Sopas/cremas	3,40	8,43	148%
Caramelos	6,77	15,81	134%

Fuente: CEACCU.

EL PAÍS

mo un reloj, “como obliga el artículo 10 del reglamento”. Y alegaciones incomprensibles, pero placenteras: ‘Te va’, ‘Te cuida’ y ‘Es sano, es vida’.

Pero las grandes industrias tienen poder y cuentan con generosas prórrogas en algunos casos para adaptarse a la normativa. Por ejemplo, cuando un eslogan se asocia a una marca tienen hasta 15 años para quitarlo, según explicó ayer la confederación de consumidores. Si las aceitunas La Española te cuida, te cuidarán un puñado de años más.

La normativa del etiquetado legaliza el recurso a una autoridad supuestamente científica, como asociaciones, estudios, fundaciones, “que pueden constituirse de una forma burocrática, pero que nadie comprueba quiénes están detrás de ellas”, critica la presidenta de Ceaccu, Isabel Ávila. Así ase entiende que haya pasta de dientes que recomiendan nueve de cada 10 dentistas.

Pero una encuesta entre 1.600 familias, aún por publicar, demuestra que el 61% no sabe qué significan esas alegaciones llenas de vida que aparecen en los productos, pero están dispuestas a comprarlos si su presupuesto lo permite. “Es el poder de la publicidad”, dijo ayer Isabel Ávila. Son los jóvenes, según este estudio, los más proclives a consumir estos productos. “Antes se presumía con un coche y ahora se hace con la alimentación, comprando estos productos que son más caros y que a veces ofrecen para los niños lo que las familias no pueden darles de forma natural por falta de tiempo”, explica Ávila. Vamos, que viste más un bollo relleno de chocolate que un bocata de chorizo y queso de toda la vida.

La profesora de Sociología de la Universidad de Oviedo Cecilia Díez, que colaboró en un estudio de La Caixa sobre alimentación,

consumo y salud, cree que estos productos han proliferado porque la gente se ha ido dando cuenta de la importancia que tiene la alimentación en la salud y las industrias “los ofrecen con un halo de cientificidad”, explica.

También se asocian en la publicidad a cierto prestigio social, a consumidores de élite, y eso “funciona”, añade. Respecto a las familias que los consumen, Díez cree que, en realidad, son las de clases más humildes, “porque lo caro hoy en día es consumir productos frescos recién cocinados”. El tiempo es vital. “No creo que las familias le den esos productos a sus hijos porque sientan que no están haciendo por ellos lo que deben, simplemente es una cuestión de tiempo; el trabajo no permite comer cinco frutas al día y hay productos que le ofrecen esa posibilidad en un bote pequeño que se bebe de un trago”.

Sanidad admite que hay fabricantes que llevan sus anuncios al límite legal

Necesitamos 52 sustancias para vivir, y todas están en los alimentos

Así pues, lo caro es llevar una dieta sana. “Para eso se requiere cultura y dinero”.

Cuanto menos haya de ambas, más calan los mensajes. Vean esta anécdota. Preguntado un comercial por la marcha de la venta de sus yogures Pronutris, explicó. “Cuando salen marcas blancas que tienen lo mismo que ofrecen otros yogures caen las ventas, pero con estos no ocurrirá porque la empresa ha comprado toda la producción de Pronutris del mundo”. Producir pronutris es como cazar gamusinos. Sencillamente, no existen.

Mejor comer atún y sardina

ANÁLISIS

Abel Mariné

Los alimentos funcionales bien utilizados pueden cumplir una función positiva. Es esencial distinguir entre los que tienen base científica suficiente y se promocionan adecuadamente —y son bastantes—, aquéllos sobre los que no se dispone de las necesarias evidencias pero que parecen útiles, y los que se promocionan con poco o ningún fundamento, que también los hay. La normativa de la Unión Europea sobre declaraciones nutricionales y propiedades saludables, nada fácil de implementar, irá poniendo las cosas en su sitio, no sólo para los productos funcionales sino para todo el cúmulo de mensajes sobre eventuales propiedades beneficiosas de determinados alimentos.

Ningún alimento, funcional o no, debe dominar en exceso en nuestra alimentación. La dieta debe ser variada. A base de alimentos *normales* las personas sanas pueden cubrir perfectamente sus necesidades. Los alimentos funcionales no se concibieron para la población general sino para las poblaciones de riesgo frente a patologías propias de las “sociedades de la abundancia”. No son medicamentos, pero las dosis efectivas son importantes.

Un ejemplo puede ser ilustrativo. Una dieta adecuada, en la que el pescado azul y las nueces estén presentes, es la mejor manera de aportar a nuestro organismo ácidos grasos omega-3. Los que no comen nunca pescado azul pueden compensarlo con alimentos funcionales, aunque el papel de estos alimentos no debería ser el de corregir dietas inadecuadas. Los que tengan problemas relacionados con trastornos cardiovasculares asociados a los lípidos tienen en los alimentos con omega-3 un recurso para contribuir a disminuir riesgos o síntomas, o incluso moderar la medicación, eso sí, con el debido asesoramiento sanitario.

No obstante, no está justificado que la población general consuma habitualmente alimentos funcionales con omega-3. Para esto ya están las sardinas y el atún.

Abel Mariné es catedrático de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Barcelona.