

Superalimentos

¿MARKETING O REALIDAD?



La fuerza
de tus decisiones



Protege tu salud y la de los tuyos con **OCU SALUD**

- Accede a **calculadoras y comparadores** de salud y alimentación que te ayudarán en el día a día
- Línea **OCU Salud**. Un servicio telefónico atendido por médicos las 24 horas, los 365 días del año.
- **Alertas y consejos** para cuidar tu salud y conocer tus derechos.
- La revista **OCU SALUD**
- Una **guía práctica gratis** cada mes
- Numerosas ventajas y descuentos **exclusivos**

SI AÚN NO LO CONOCES,
DESCÚBRELA EN

www.ocu.org/ocu-salud



Índice

Los superalimentos pueden ser nutricionalmente muy interesantes. Pero ¡ojó!, no son la panacea ni curan enfermedades, como nos venden a veces.



• Saludables pero no milagrosos	4
• Superalimentos. ¿Una moda sana?	8
Aloe vera	8
Espirulina	11
Cúrcuma	13
Açaí	14
Té Kombucha	16
Maca	18
Cacao	20

OCU Ediciones, S.A. C/Albarracín, 21 • 28037 Madrid • T. 913 000 045
www.ocu.org . tienda.ocu.org

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización de los titulares del copyright, bajo sanción establecida por la ley, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y tratamiento informático y la distribución de ejemplares de ella mediante el alquiler o préstamo públicos.

Saludables pero no **milagrosos**

Muchas veces nos dejamos llevar por el reclamo de las propiedades beneficiosas de los alimentos sin darnos cuenta de que estas ideas suelen ser fruto de estrategias de marketing o meras "leyendas urbanas".

Cada cierto tiempo, vemos en los medios como se ensalzan los enormes beneficios que tiene consumir un determinado alimento. Los llaman "superalimentos", o *superfood*, como reclamo comercial, sin que exista una definición legal. Básicamente, se consideran superalimentos aquellos que tienen una elevada densidad de nutrientes o a los que se les atribuyen efectos beneficiosos para la salud. Sin embargo, como hemos afirmado desde OCU en varias ocasiones, ningún alimento produce un beneficio por sí solo, sino que debe estar integrado en una dieta sana y equilibrada y consumirse en una dosis razonable (le aconsejamos que consulte el apartado **Comer bien**,

en nuestra web www.ocu.org/alimentacion/comer-bien). Ni que decir tiene que, en la inmensa mayoría de las veces, si no en todas, la EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria) no ha reconocido estas propiedades, pues no hay evidencia científica que las avale.

Además de unas supuestas propiedades casi milagrosas, muchos de estos productos tienen en común el ser un alimento consumido tradicionalmente por otras culturas y no ser aptos para todos los bolsillos por su alto precio (bien porque es nuevo en el mercado o la "moda" hace que se incremente el precio habitual). También es frecuente que, pasado un tiempo, el alimento deje de ser tan mediático y pasa ser habitual en el supermercado (ej. aguacate, papaya, quinoa, kéfir), o simplemente cae en el olvido (ej. bayas de Goji, kale).

Por eso, no nos cansaremos de repetir que no existe ningún alimento milagroso ni curativo, si no que será la combinación de muchos de ellos como parte de una dieta variada y equilibrada la que nos ayudará a mantenernos sanos.

II

El consumo de superalimentos puede tener implicaciones sociales y medioambientales importantes



Si tu objetivo es comer mejor, te ayudará nuestro comparador de perfiles nutricionales, con el que descubrirás la valoración nutricional de distintos alimentos procesados que se venden en los supermercados. Entra en www.ocu.org/alimentacion/comer-bien/test/comparador-nutricional y consúltalo.

La distribución "hace caja" con los superalimentos.

Estos superalimentos han llegado para quedarse. En un principio, solo los encontrábamos en los herbolarios, pero ahora ya podemos conseguirlos en casi cualquier supermercado. Si primero fueron el cacao, las semillas de chía, la

quinoa, los frutos rojos o el polen de abeja vendido en pequeñas cantidades, las principales empresas alimentarias españolas indican que estos alimentos: «Ocupan cada vez más volumen en la cesta de la compra de los consumidores durante estos últimos años». ¿Son esos alimentos tan buenos para la salud, tan ricos en nutrientes tales como vitaminas, minerales y antioxidantes, y con tantas propiedades curativas extraordinarias?

Preocuparse por la salud y la calidad de vida es bueno. El 90 % de los consumidores considera que la alimentación es clave para prevenir enfermedades; los supermercados proporcionan lo que pide el consumidor y responden a las tendencias de este, que maneja ahora mucha información a través de los medios de comunicación, de portales de

internet o de las redes sociales. Vemos, también como el crecimiento del consumo de superalimentos está estrechamente vinculado al llamado movimiento *veggie*. Otra causa que explicaría este desarrollo estaría en la importación de las modas de otros países, sobre todo de Estados Unidos.

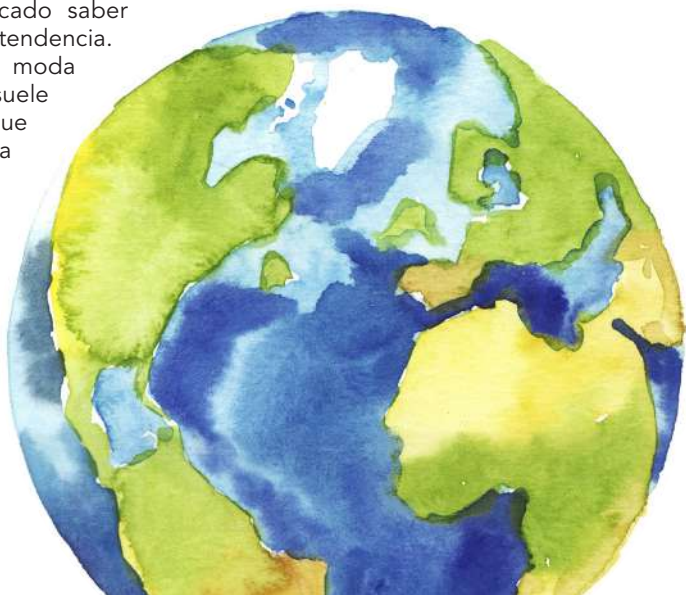
El coste de la demanda creciente de superalimentos

Cuando un alimento se hace muy popular, el consumidor espera tenerlo siempre disponible. Esta demanda normalmente no puede satisfacerse mediante la producción local y menos durante todo el año, por lo que es necesario importarlo. Podríamos pensar que esto supone siempre un beneficio para el productor, pero es complicado saber cuánto durará la nueva tendencia. Por su propia naturaleza, la moda de los superalimentos no suele durar para siempre, por lo que la rentabilidad de su tierra puede variar rápidamente si la demanda del mercado no se mantiene. El cultivo de un superalimento conlleva, por tanto, un considerable riesgo para el agricultor que decide cultivarlo.

Tampoco debemos olvidar otras implicaciones negativas, tanto desde el

punto de vista social como medioambiental. Recordemos lo que ocurrió hace unos años con el aumento de la demanda de quinoa, por ejemplo, conllevó tal aumento de precios que hizo inaccesible este alimento a los pueblos que tradicionalmente la habían consumido. Algo parecido podría ocurrirles a los etíopes con su tradicional *teff*.

Chile exporta arándanos a París o Londres, con la correspondiente huella de carbono que ello supone. Asimismo, la producción pujante de aguacates ha llevado a muchos agricultores a pasarse al monocultivo de este producto, llegando incluso a quemar amplias zonas de bosque para aumentar su producción, provocando un gran impacto medioambiental. Además, la cantidad de agua que necesitan pone en riesgo las reservas hídricas de las zonas de plantación.



Superalimentos

¿Una moda sana?

Están en todas partes: supermercados, programas de cocina, restaurantes de moda, y poco a poco se están haciendo un hueco en nuestros menús. Les precede su fama de superalimentos, pero en realidad, ¿qué sabemos de ellos?

Aloe Vera

(Aloe barbadensis)

1

Origen

Se cree que esta planta es originaria de Sudán, desde donde posteriormente se introduciría en el área mediterránea y otras zonas templadas del mundo. Fue Cristóbal Colón, que lo utilizaba como medicina para su tripulación, quien lo llevó al continente americano. En esos años, España ya tenía plantaciones considerables de este vegetal, probablemente por herencia musulmana.

Actualmente, su uso está muy extendido gracias a sus aplicaciones en varios sectores: medicina moderna, industria cosmética, farmacéutica, alimentaria, etc.

2

Características nutricionales

Su componente principal es el agua, por lo que tiene muy pocas calorías, aporta-

das fundamentalmente por los azúcares presentes en la planta. El aloe vera contiene algunas vitaminas hidrosolubles, como tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), ácido fólico y ácido ascórbico (C); y otras liposolubles, como las vitaminas A y E. En cuanto a la presencia de minerales, se han identificado: calcio, fósforo, potasio, hierro, sodio, magnesio, manganeso, cobre, cromo o cinc.

El aloe contiene glucomanano, una fibra muy soluble que tiene la capacidad de captar agua formando soluciones muy viscosas. Como fibra alimentaria que es, proporciona sensación de saciedad y ayuda a combatir el estreñimiento. También disminuye los niveles de glucosa e insulina, probablemente debido a que retrasa el vaciado gástrico y, por lo tanto, dificulta el acceso de la glucosa a la mucosa intestinal.

3

Beneficios atribuidos

El jugo de aloe vera se utiliza para adelgazar, tratar la alopecia, el alzhéimer, la depresión, el glaucoma, las hemorroides, la hepatitis, las varices, los problemas gastrointestinales e, incluso, la esclerosis múltiple.

Ayuda a dilatar los capilares y apoya el crecimiento celular mejorando la circulación, regula la presión arterial, promueve la curación de huesos y articulaciones, cura los daños de tejidos internos y úlceras, fortalece el sistema inmunológico, defiende el organismo contra las bacterias, favorece la regulación de azúcar en la sangre, ayuda en la curación de la psoriasis reduciendo la picazón y, además, proporciona una sensación de bienestar y energía.

4

Lo que se sabe

De todos los beneficios que se le atribuyen, existen estudios clínicos sobre su eficacia como tratamiento contra el estreñimiento (en medicina, es la base de algunas preparaciones), la diabetes o las úlceras, e inflamación del tracto gastrointestinal. Se recomienda utilizar estos productos como máximo una semana, y nunca en menores de 12 años. Sin embargo, aunque se han dado resultados prometedores, hasta la fecha no se han podido confirmar, ya que no hay bastantes estudios o el beneficio mostrado no es suficientemente significativo.

En lo que se refiere a las contraindica-



ciones, es desaconsejable consumirlo durante el embarazo y también en casos de alergia a las liliáceas. Se han observado, además, posibles interacciones con algunos medicamentos, como los corticosteroides y algunos tipos diuréticos (tiazídicos).

El consumo del látex está desaconsejado en casos de problemas renales o cardíacos, pues su uso prolongado puede producir diarrea acuosa y provocar una descompensación iónica.

El aloe vera contiene derivados de hidroxiantraceno (HAD), sustancias que, en grandes cantidades, pueden ser tóxicas para los genes y tener efectos cancerígenos. La EFSA, en un informe publicado en 2017, ya consideraba el consumo de aloe un posible riesgo emergente; se ha visto que su producción la llevan a cabo

pequeños fabricantes con información muy limitada sobre el proceso (parte de la planta empleada, método de producción...). Actualmente, no hay información sobre los niveles de aloína (principio activo del aloe con efecto laxante) en la planta, ni tampoco sobre los niveles de exposición por vía oral en personas, que puede resultar tóxica a partir de cierta dosis. Además, en general, los países europeos carecen de sistemas de monitorización adecuados para hacer un control de esta sustancia.

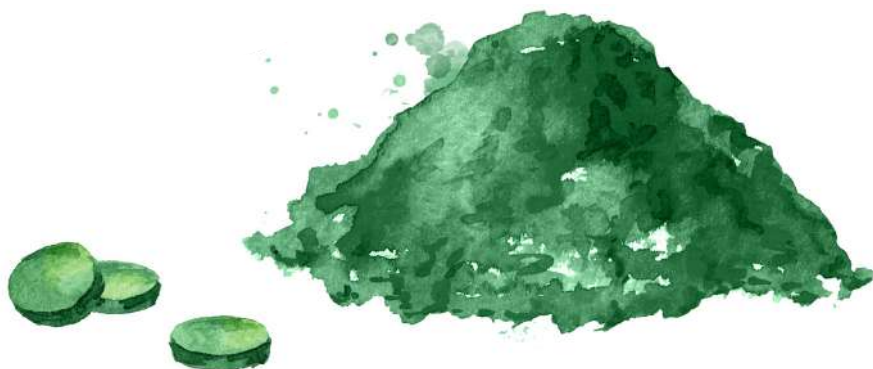
Recientemente, la UE ha publicado un Reglamento que prohíbe la comercialización de productos con HAD, como la, aloe emodina (*aloe-emodin*, en inglés), extractos de las hojas de cualquier especie de aloe y el laxante dantron.

II
**Nuestra dieta mediterránea
es una alternativa barata
y saludable a los superalimentos**



ESPIRULINA

(*Arthrospira platensis*)



1

Origen

El empleo de las algas y microalgas en el sector alimentario en la Unión Europea está directamente ligado a la regulación sobre nuevos alimentos. Con anterioridad a 1997, ya se consumían determinados tipos de algas de acuerdo con el derecho alimentario de la UE, como por ejemplo la *Chlorella pyrenoidosa* y la *Arthrospira platensis*, popularmente conocida como espirulina.

La espirulina es una cianobacteria o alga verdeazulada del género *Arthrospira*, un microorganismo unicelular filamentosos de gran interés en el campo de la biotecnología, y que se cultiva en muchos lugares del mundo. Se cree que fue una fuente de alimento para los aztecas, y hay evidencias de su uso en la alimentación ya en el siglo IX, en los alrededores del lago Chad, donde se elaboraba un producto denominado *Dihe*, una especie de tortilla con tonalidad verdosa para

consumo humano. A partir de la última mitad del siglo XX empezó a cultivarse para uso industrial.

Actualmente, tiene diversas aplicaciones, como por ejemplo en la producción de complementos alimenticios animales, o en la obtención de productos dirigidos a los sectores nutracéutico, cosmético y farmacéutico. Su uso está ligado al cuidado del medioambiente, ya que es capaz de producir biomasa y de contribuir como fuente de energía renovable, que puede utilizarse para la depuración de aguas contaminadas, captación y uso de CO₂ o para la producción de biofertilizantes y bioplásticos.

2

Características nutricionales

Su valor nutritivo se debe principalmente a su alto contenido en proteína (aproximadamente un 60-70 % de su peso en seco) y a la presencia de un tipo espe-

cial de lípido, el ácido gammalinolénico (GLA). Esa proteína, aunque se considera completa, contiene menos cantidad de metionina, cisteína y lisina que las proteínas de la carne, los huevos y la leche.

La espirulina contiene también varios pigmentos que actúan como antioxidantes, como la ficocianina (20 %), clorofila-A y otros como mixoxantofila y zeaxantina. Además, presenta un contenido relativamente alto de vitaminas, como las provitaminas-A (principalmente β -caroteno), vitamina C, vitamina E y minerales (hierro, calcio, cromo, cobre, magnesio, manganeso, fósforo, potasio, sodio y zinc).

3

Beneficios atribuidos

Sus defensores proclaman su eficacia en tratamientos contra la obesidad, la diabetes, la anemia, úlceras intestinales e, incluso, tumores precancerosos en el interior de la boca. Se le ha llegado a considerar el antídoto de la desnutrición global por su facilidad de cultivo. Ayuda a recuperar la forma física, la energía y la vitalidad y a desintoxicar el organismo.

Esta alga microscópica se encuentra como suplemento alimenticio en polvo o en comprimidos, y su precio varía mucho según el fabricante: desde 5 hasta más de 20 €/100g.

4

Lo que se sabe

Se trata de un alimento interesante por su composición en nutrientes, pero no se han demostrado ninguna de las propiedades curativas o de mejora que se le atribuyen. Por el contrario, algunas personas pueden experimentar efectos secundarios tras su consumo, como dolor de estómago, estreñimiento, somnolencia, fiebre leve o picazón, sobre todo en los primeros días.

Por otro lado, el alto nivel de fenilalanina de este producto podría resultar perjudicial en los pacientes con fenilcetonuria, y tampoco está aconsejado en quienes sufren enfermedades autoinmunes, como pueden ser el lupus, la esclerosis múltiple y la artritis reumatoide, ya que puede estimular el sistema inmunológico del cuerpo y empeorar así sus problemas de salud.



CÚRCUMA

(*Curcuma longa*)

1

Origen

La cúrcuma es una planta perenne, herbácea, con un rizoma (raíz) muy ramificado. Es precisamente esta parte, de color amarillo o naranja y muy aromática, la que se emplea como especia, una de las más usadas en la gastronomía india. Junto al curry, es una de las que se utilizan como colorante alimentario en diversos platos, por ejemplo, el arroz y la carne. Es el componente que le da el

color amarillo intenso característico a la mostaza preparada de tipo americano (la usada en perritos calientes, hamburguesas, sándwiches, etc.)

2

Características nutricionales

Esta raíz contiene fibra, vitaminas y minerales, pero realmente su interés nutricional es escaso, ya que se consume en cantidades muy pequeñas.



3

Beneficios atribuidos

La cúrcuma es también una planta medicinal que se ha utilizado tradicionalmente contra la dispepsia (indigestión) y los problemas de piel e hígado. De hecho, en relación con este último uso, en España se comercializan medicamentos que contienen extracto de cúrcuma entre sus ingredientes.

Entre los componentes de la cúrcuma está la curcumina (que supone entre el 0,6 y el 5 % de la planta), un polifenol sobre el que se han publicado diversos estudios acerca de unos posibles efectos beneficiosos en casos de artritis, patologías biliares o como antiinflamatorio. Sin embargo, se trata de estudios muy limitados, insuficientes para considerar probado su efecto de una forma concluyente.

4

Lo que se sabe

Tal y como sucede con otros superalimentos, la EFSA no reconoce ninguna de las propiedades alimentarias que se le atribuyen. Además, no olvidemos que lo consumimos es una parte de la planta, y el componente al que se le atribuyen las propiedades beneficiosas supone entre un 0,6 y un 5 % de la raíz. En caso de que se llegase a confirmar alguna de las propiedades mencionadas, ¿qué cantidad de cúrcuma deberíamos consumir para notar sus efectos?

Por otro lado, en los últimos años se han dado varios casos de hepatitis por consumo de suplementos de cúrcuma (no como alimento), y se está estudiando la relación de posibles daños en el hígado derivados de un alto consumo de esta planta.

AÇAÍ

(*Euterpe oleracea*)

1

Origen

El açai (pronunciado *assaí*), también conocido como *asaí* o *palmito*, es el fruto de la palmera de la especie *Euterpe oleracea*, que crece únicamente en estado silvestre. Esta planta proviene de la parte norte de América del Sur (Brasil, Colombia, Venezuela, Ecuador, Guayana Francesa). Durante siglos, las bayas se conocían y consumían exclusivamente en la selva tropical de América del Sur, donde constituyen un alimento

esencial en la dieta de los indígenas del Amazonas, que, además, las emplean como medicamento natural para tratar enfermedades de la piel y para curar males digestivos.

A este fruto se le han atribuido propiedades saludables y nutricionales, lo que ha favorecido la extensión de su consumo, primero en Brasil y, más recientemente, en otros países del mundo. Brasil es uno de los principales países productores y el que mayor cantidad exporta.

2

Características nutricionales

El açáí es un fruto energético (262 Kcal/100 g), debido a que su fracción grasa es alta comparada con otros frutos (32,5 g). Resulta interesante su perfil de ácidos grasos, entre los que predomina el ácido oleico, un ácido graso monoinsaturado que constituye el 50 % de la grasa del fruto. Esta composición hace que algunos comparen la calidad de su grasa con la del aguacate o la del aceite de oliva. El açáí también aporta una cantidad interesante de proteína (8,1 g/100 g) y de fibra. Entre los minerales destacan el hierro, el calcio, el magnesio, el manganeso y el potasio. En cuanto a vitaminas liposolubles, sobresale la vitamina A.

En la composición de este fruto hay una cantidad importante de otras sustancias

no nutritivas, compuestos fitoquímicos a los que se les atribuyen efectos beneficiosos para la salud. Las más importantes, encontradas en cantidades considerables, son las antocianinas, unas sustancias con capacidad antioxidante.

3

Beneficios atribuidos

El açáí ha sido encumbrado al grupo de los superalimentos gracias a los múltiples beneficios que se le atribuyen, especialmente, por sus propiedades antioxidantes. Además de sus cualidades rejuvenecedoras (promueve la renovación celular), como desintoxicante natural ayudaría a adelgazar y a eliminar las grasas acumuladas, mejoraría el tono muscular y favorecería la digestión y la limpieza



del colon. También se utiliza para tratar la irritación de la piel, la disfunción sexual e, incluso, el insomnio.

4 Lo que se sabe

Existen estudios *in vitro* y en animales que evidencian esta capacidad oxidante, pero no existen investigaciones en

personas, lo que hace que asociaciones y autoridades públicas sean escépticas a la hora de recomendar su consumo.

Por el momento, no se conocen contraindicaciones, aunque se desaconseja un consumo excesivo, como en el caso de cualquier otro alimento, si se quiere mantener una dieta sana y equilibrada.

TÉ KOMBUCHA

1 Origen

El té kombucha, conocido también como hongo manchuriano, hongo de té u hongo chino, ya se consumía en China hace 2.000 años. Es una bebida fermentada, elaborada a partir de té endulzado, que ha sido fermentado por una colonia simbiótica de bacterias y levaduras. La colonia llamada SCOBY (acrónimo de *Symbiotic Colony Of Bacteria and Yeast*), de aspecto gelatinoso, flota sobre el líquido y, si recibe alimentación, se puede multiplicar indefinidamente.

El conjunto de estos microorganismos actúa sobre el té produciendo CO₂, ácido acético y pequeñas cantidades de alcohol, lo que da lugar al particular y efervescente sabor de esta bebida, que puede recordar al vinagre de manzana o a alguna variedad de champán, según el tipo de té utilizado.



El sabor del té Kombucha puede variar mucho según el tiempo que fermente, entre 7 y 30 días; cuanto menos tiempo fermente, más suave y dulce será. Por el contrario, si la actividad de los microorganismos es más prolongada, obtendremos un producto menos dulce, de sabor más intenso y ácido-avinagrado.

LAS PUBLICACIONES DE OCU

Descubre las publicaciones de OCU en el amplio catálogo de libros y revistas con información imprescindible para los consumidores. Tratamos temas de consumo, finanzas, derechos, tecnología y, por supuesto, salud y alimentación. Puedes encontrar otros análisis y consejos en la revista *OCU Salud* y en nuestras Guías Prácticas, como son: **Alimentación saludable. La dieta perfecta para cada edad; Recetas sanas y sabrosas para una alimentación variada; Alimentos. Desmontando tópicos y mitos.** Puedes conseguirlas en www.ocu.org/guiaspracticas, y para quienes aún no sean socios, en nuestra tienda online tienda.ocu.org.

2

Características nutricionales

La kombucha, como cualquier té, no destaca por su interés nutricional, salvo por su contenido en vitaminas del grupo B y algunos aminoácidos. Como resultado de la fermentación, se generan además otros compuestos, como enzimas y ácidos orgánicos, a los que se les atribuyen efectos beneficiosos sobre el organismo.

3

Beneficios atribuidos

Todos esos supuestos beneficios de esta bebida, responsables de su creciente popularidad, vendrían dados por el carácter de bebida fermentada probiótica: mejora problemas digestivos, fortalece el sistema inmune, normaliza la presión arterial, combate la artritis y el dolor de articulaciones, previene la pérdida de memoria, ayuda a combatir la fatiga y las alergias.

4

Lo que se sabe

La realidad es que, hasta la fecha, no existe evidencia científica que avale las propiedades que se le atribuyen. En cambio, no hay que perder de vista los riesgos de esta preparación casera: el tipo de bacterias y hongos puede variar según el té utilizado, el tiempo de actuación (es un conjunto vivo y la composición va variando como lo hace el medio), incluso de los microorganismos presentes en la cocina en el momento de preparar la bebida.

Por otro lado, tanto la elaboración de la kombucha como la conservación de la

colonia necesitan precauciones higiénicas especiales. Por este motivo, y dado que esta bebida no está pasteurizada, deben evitar su consumo las personas que tengan alguna patología intestinal o del sistema inmunológico, las mujeres embarazadas que nunca hayan consumido este alimento, las mujeres lactantes y los niños menores de 5 años.

Asimismo, se trata de un alimento fermentado y, como tal, debe consumirse en cantidades moderadas, pues en exceso puede producir malestar diges-

tivo, como diarrea o flatulencia. La cantidad de alcohol es muy pequeña, pero su presencia debe ser tenida en cuenta en casos de personas con alcoholismo o en recuperación. Por último, hay que recordar que, como cualquier té, contiene cafeína.

MACA

(*Lepidium meyenii*)

1 Origen

La maca, o maca-maca, es una planta herbácea comestible, nativa de los Andes del Perú, que posee un órgano (no es ni tubérculo ni bulbo) subterráneo tuberoso alargado y carnoso.

2 Características nutricionales

Las partes comestibles de esta planta se han utilizado desde hace 2.000 años como alimento básico de los pueblos peruanos. Sin embargo, en nuestro país lo encontramos en forma deshidratada (el polvo de maca), que aporta aproximadamente 325 kcal, 3,6 g de grasa, 14,3 g de proteínas, 71,4 g de hidratos de carbono y 7,1 g de fibra por cada 100 g de producto.

En cuanto a vitaminas, destacan la C, B2, B3 y B6. Se encuentran, en cantidad importante, minerales como el hierro, potasio, manganeso y calcio.

3 Beneficios atribuidos

La maca es una raíz considerada un antidepresivo, anticancerígeno, estimulador del sistema inmunológico, afrodisiaco masculino y femenino y con propiedades muy beneficiosas para el tratamiento de la menopausia, además de ser energética y un perfecto protector para la piel.

4 Lo que se sabe

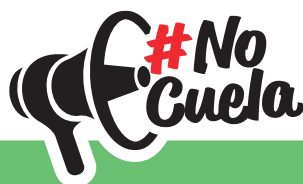
Los estudios realizados muestran diferencias en las propiedades bio-

//

*Combine los
superalimentos
con otros productos
menos de moda
pero igual
de nutritivos.*



lógicas según la variedad de maca (amarilla, negra o roja) analizada; tampoco está claro el mecanismo de acción de sus propiedades. Es necesario avanzar más en la investigación de este producto, así como desarrollar ensayos clínicos, para poder verificar en humanos las propiedades biológicas de la maca, observadas en estudios experimentales. Por otro lado, la maca contiene alcaloides en su composición que pueden resultar tóxicos si se consumen en gran cantidad, lo que habrá que tener en cuenta dado el riesgo que supone.



Un consumidor bien informado puede defender mejor sus derechos. Aclaramos mitos y leyendas urbanas, desmentimos bulos, desmontamos informaciones falsas, descubrimos engaños, entre ellos, los relacionados con la alimentación.

CACAO

(*Theobroma cacao*)

1 Origen

Su nombre científico es *Theobroma Cacao*, que en griego significa “alimento de los dioses”. El cacao nació espontáneamente en las selvas amazónicas hace 4.000 años, y fueron los mayas quienes crearon un brebaje amargo llamado *chocolha*, hecho con las semillas del cacao, que solo podían consumir nobles y reyes. Los aztecas aprendieron de los mayas el cultivo y el uso del cacao, que cobró una gran importancia en esta sociedad en la que también se utilizó como moneda de cambio. Lo tomaban líquido y mezclado con especias.

Cuando el cacao llegó a la corte española no tuvo éxito por su sabor amargo y astringente. Al añadirle azúcar, su consumo se popularizó entre los colonos y religiosos de México. Durante mucho tiempo el chocolate fue exclusivo de la alta sociedad española, sin embargo, el contrabando, los intercambios entre órdenes religiosas y las capturas de navíos permitieron que el cacao llegara a otros países.

2 Características nutricionales

El cacao es un alimento calórico (228 kcal/100g) y con un elevado contenido graso (13,7 g), aunque no tan alto como el chocolate, pues no lleva añadida man-

teca de cacao. También es fuente de fibra (aporta 33 g/100 g).

Son micronutrientes interesantes de su composición las vitaminas B2 y B3, y minerales como el hierro, zinc, magnesio y fósforo. También contiene otros compuestos no nutrientes, como la cafeína y la teobromina. Se trata de sustancias alcaloides que ejercen un efecto estimulante del sistema nervioso central.

3 Beneficios atribuidos

Los polifenoles del cacao contribuyen a modificar la flora intestinal aumentando las bacterias beneficiosas, como las bifidobacterias y lactobacilos, y disminuyendo la presencia de las bacteroides, clostridios y estafilococos, que están detrás del desarrollo de la obesidad y enfermedades cardiovasculares. Los polifenoles reforzarían el sistema inmune que, a su vez, repercute en la prevención de la diabetes y de patologías relacionadas con procesos neurodegenerativos.

4 Lo que se sabe

Existen investigaciones científicas en las que se ha logrado comprobar que los flavonoides pueden ejercer un efecto positivo sobre factores que intervienen en la salud cardiovascular:



- Ayudan a restaurar la flexibilidad de las arterias y evitan que los leucocitos se peguen a las paredes de los vasos sanguíneos, jugando así un papel preventivo en la aterosclerosis.
- Después de 2 horas de su consumo, los flavonoides del chocolate negro producen vasodilatación y reducen la adhesión plaquetaria, ayudando a prevenir problemas de trombosis.

Sin embargo, no todas las bondades que se le atribuyen al chocolate están justificadas científicamente (consulta el informe *Chocolate: mitos y verdades*, que encontrarás en nuestra web www.ocu.org/alimentacion/alimentos/informe/chocolate-beneficios-mito). La EFSA (Autoridad Europea sobre Seguridad Alimentaria) no encuentra evidencia suficiente entre el consumo de flavonoles del cacao y la protección de los lípidos frente a la oxidación. Tampoco los resultados son concluyentes cuando se ha intentado probar el papel de estos flavonoides en el mantenimiento de la presión sanguínea, sin que se puedan realizar, por tanto, declaraciones que den a entender que el consumo de chocolate produce estos beneficios.

Por cierto, tampoco está acreditado que el chocolate mejore el estado de ánimo, pues no se ha podido establecer la relación entre alguno de sus componentes y el aumento en la relajación y el bienestar emocional que tradicionalmente se le atribuye. Lo que sí contiene es teobromina, teofilina y cafeína, sustancias químicas con efectos estimulantes, por lo que algunas personas pueden experimentar aumentos en la energía, la motivación y el estado de alerta al tomar cacao. Aunque los niveles de cafeína son bajos, incluso en pequeñas cantidades pueden causar efectos secundarios desagradables en quienes sean sensibles a esta sustancia. Dichos efectos pueden incluir agitación, nerviosismo, irritabilidad y problemas de concentración.

Por otro lado, el cacao, y más si se consume como chocolate, es un alimento calórico, rico en azúcar y en grasa, por lo que su consumo en exceso con el fin de aprovechar sus efectos beneficiosos sobre la salud es muy cuestionable.

Algunas personas pueden experimentar efectos secundarios gastrointestinales al tomar suplementos de cacao, que incluyen malestar estomacal y estreñimiento. En los bebés, su consumo se asocia con cólicos.



Más consejos prácticos en
www.ocu.org

Síguenos

