



¿Son los superalimentos tan buenos como creemos?

Estos alimentos están en tendencia, pero no todos sus beneficios cuentan con el mismo respaldo científico

Para quienes buscamos mejorar nuestra alimentación, los términos 'superalimento' o 'alimento poderoso' nos resultan de lo más atractivo. Podemos imaginar un alimento milagroso con habilidades especiales como promover la pérdida de peso o prevenir y curar enfermedades, pero la realidad dista bastante de ello porque no existe una definición científicamente fundamentada ni regulada para un superalimento.

Luis Castrillo Navarro, dietista-nutricionista clínico del Hospital Quirónsalud San José y de los Centros Médicos Quirónsalud Tres Cantos y Quirónsalud Valdebebas, señala que es importante entender qué significa exactamente eso de 'superalimento': «Es un término utilizado para describir alimentos que se consideran especialmente ricos en nutrientes y beneficios para la salud. Estos alimentos suelen contener una alta concentración de vitaminas, minerales, grasas saludables, antioxidantes u otros compuestos».

APORTE NUTRICIONAL

Castrillo, explica que, sobre lo que sí encontramos evidencia científica, es acerca de los «beneficios que proporcionan los compuestos de ciertos alimentos, como son los an-

QUÉ SON LOS SUPRALIMENTOS

La lista de superalimentos incluye frutas como las bayas de goji, açai, baobab o camu camu; verduras como espinacas y kale; semillas de chía, lino o sésamo; fermentados como kéfir o miso; y productos como matcha, maca o reishi. Son alimentos muy distintos, por lo que sus propiedades deben analizarse individualmente y con evidencia científica.

tioxidantes (encontrados en bayas o frutos rojos), como los polifenoles y las antocianinas», que se han relacionado con la reducción del riesgo de enfermedades cardíacas cardiovasculares, la mejora de la función cognitiva y la protección contra el envejecimiento celular.

Otro ejemplo serían los beneficios de los ácidos grasos omega-3 (encontrados en pescados azules, nueces, semillas o aguacate), que «se aso-

cian con la reducción del riesgo de enfermedades cardíacas cardiovasculares, la mejora de la salud cerebral y la reducción de la inflamación de bajo grado responsable de patologías como la obesidad o la diabetes tipo II». Como subraya Castrillo, «no podemos afirmar que hay evidencia científica general de las propiedades para la salud de todos los superalimentos, pero sí para los compuestos de muchos de estos productos».

DIETA EQUILIBRADA

Que un alimento sea saludable no significa que cuanto más lo consumamos, mejor. Una dieta equilibrada necesita variedad y, por eso, concentrar nuestra alimentación en un único producto puede ser contraproducente. «Un consumo excesivo de un único alimento desplaza el consumo de otros que son necesarios para conseguir una dieta completa y equilibrada», señala el dietista-nutricionista.

El experto de Quirónsalud recalca la importancia de «distinguir entre la información respaldada por la ciencia y las afirmaciones exageradas sin evidencia». Para ello, recomienda recurrir a fuentes fiables, como instituciones académicas o profesionales sanitarios, contrastados.



Los 'superalimentos' son aquellos especialmente ricos en nutrientes. ISTOCK