

“El alimento funcional, además de nutritivo, contribuye a mejorar nuestro bienestar”

Todos somos conscientes de que determinadas dietas, como la mediterránea o la de los habitantes de la isla de Okinawa en Japón, son un elemento esencial para gozar de una buena salud. Conocer y analizar los alimentos que forman dichas dietas, analizar sus nutrientes y cómo éstos actúan en el individuo es el cometido del Grupo de Investigación en Nutrición y Bromatología de la Universidad de Murcia.



-¿Quién forma parte del grupo y cuáles son sus líneas de investigación?

En la actualidad, lo forman profesores universitarios, becarios, ayudantes y personal contratado. En total, somos unas 20 personas que investigamos en proyectos relacionados con la alimentación humana, la seguridad alimentaria y la bromatología, que es la ciencia que investiga y analiza los alimentos en profundidad, investigando, por ejemplo, los nutrientes de dichos alimentos y cómo puede hacerse un mejor uso de éstos por parte de nuestro organismo

-Una de sus líneas de trabajo tiene que ver con lo que se denomina alimentos funcionales. ¿Qué son y cómo trabajan ustedes con ellos?

Un alimento funcional es aquel que, además de nutritivo, si se consume diariamente en una dieta equilibrada, contribuye a mejorar nuestro estado de salud y bienestar. A todos nos suenan conceptos como rico en Omega 3, o rico en calcio o fibra. Nosotros analizamos los nutrientes de dichos alimentos, sobre todo vegetales, y mejoramos su

contenido de forma natural, mediante, por ejemplo, un proceso de biofortificación. También estudiamos su biodisponibilidad, esto es, analizando el uso más eficiente de los nutrientes por nuestro organismo para conocer su eficacia en la prevención de ciertos procesos degenerativos.

-¿Qué aplicación tiene dicha investigación?

Nosotros colaboramos con las empresas alimentarias de forma integral desde el problema científico hasta su aplicación industrial. Por ejemplo, en el campo de la alimentación infantil, en los últimos 20 años lo hemos aplicado en la optimización de los nutrientes que el niño necesita y la validación de la eficacia en fórmulas de inicio y continuación, alimento homogeneizados (potitos) y en cereales infantiles.

-¿En qué proyectos nacionales e internacionales se encuentra inmerso el Grupo de Investigación en Nutrición y Bromatología de la Universidad de Murcia?

En España, hemos coordinado una red de instituciones científicas para la elaboración de la

Base de Datos Española de referencia de la Composición de Alimentos (www.bedca.net) y que es esencial para realizar cualquier estudio de consumo de la dieta española. Internacionalmente, colaboramos de manera habitual con equipos de investigación europeos, iberoamericanos, o de EE.UU. Los más interesantes tienen que ver con la asimilación del ácido fólico y los folatos en determinados tipos de alimentos para que niños y adultos puedan conseguir niveles óptimos para el desarrollo y crecimiento de los primeros y la prevención de algunas enfermedades degenerativas, cardiovasculares y cáncer en los segundos. Otro proyecto europeo está centrado en la propiedad antioxidante del licopeno, un pigmento vegetal que da color a los tomates y sandías, y que contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y cánceres de próstata, páncreas, pulmón y colon. ●

