

Tendències en l'alimentació.

Alimentària 2006

RESUM: Actualment, l'alimentació ofereix als consumidors moltes més opcions que fa uns anys. Aquesta ràpida evolució respon a la necessitat d'adaptació d'aquest sector al trepidant ritme de vida que pateix la nostra societat. La indústria desenvolupa aliments més atractius, pràctics i durables, però també d'altres amb característiques que busquen el tan desitjat benestar a través de determinats ingredients. A la vegada es promou la dieta mediterrània com a patró alimentari saludable, ja que s'hi troben infinitat de substàncies amb reconeguts beneficis per a la salut. La informació sobre tot això arriba de fonts molt diverses i no sempre el missatge és el mateix.

SUMMARY: Currently food gives the consumers more options than some years ago. This speedy evolution is the response of an adaptation need that this sector has because of the fast rhythm of live in our society. The industry develops more attractive, useful and durable foods, but also some of them with added ingredients to look for the desirable well-being. At the same time, a mediterranean diet promotion is ongoing, like a healthy dietary pattern, because the presence of some substances with a recognized health benefit. Information about it arrives from several sources and the message is not always the same.

PARAULES CLAU: Alimentària, dieta mediterrània, piràmide d'aliments, propietats funcionals, salut.

LAURA ISABEL ARRANZ IGLESIAS¹ I MARTA CASTELLS CUIXART²

1. Llicenciada en farmàcia. Postgrau en alimentació i nutrició.

Especialització en legislació alimentària

2. Doctora en farmàcia. Màster en nutrició. Vocal d'Alimentació del Col·legi de Farmacèutics de Barcelona

La darrera fira Alimentària 2006 ens ha donat una idea de com evoluciona el mercat dels productes alimentaris. Alguns dels valors que han destacat al voltant dels aliments són: comoditat, llarga durabilitat, innovació, noves presentacions, publicitat i també aliments amb ingredients funcionals. Tot plegat és indicatiu que, com a societat desenvolupada, cada vegada tenim menys temps per dedicar a la compra i a la cuina, fet

que dificulta també el seguiment d'una dieta saludable, variada, equilibrada i suficient. D'una altra banda, les dades analitzades en el VI Congrés Internacional de la Dieta Mediterrània ajuden a perfilar la imatge global de l'alimentació avui en dia.

L'edició d'Alimentària 2006 ha ocupat la totalitat dels recintes firals de Fira de Barcelona, a Montjuïc i Gran Via, uns 122.000 metres quadrats. Es consolida com a segona fira mundial del sector, i va pel camí de

ser la primera. Es calcula que el 85 % de la indústria de l'alimentació espanyola estava present, a més d'una part molt important d'expositors internacionals. En els quinze salons en què s'ha distribuït la fira, dedicada principalment als productes transformats, han tingut cabuda gairebé tots els diferents sectors. Va ocupar l'àrea més gran Interven, seguida d'Intercarn, i en darrer lloc van quedar salons com Interpesca, Vegefruit i Ecològics. El saló Mundidulce també ha estat àmpliament representat, pràcticament igual que Multiproducto. A més Congelexpo, Expobebidas, Expoconser, Interlact i Olivaria han acabat de completar la representació referent als aliments.

En aquest esdeveniment s'ha donat cita a la major part de les empreses alimentàries espanyoles, per això és un bon reflex de les característiques del nostre mercat, de les opcions que ens ofereix i, evidentment, del que més es consumeix. Si considerem que la importància dels diferents grups d'aliments té una relació directa amb l'espai que han ocupat a la fira, i intentem representar-los igual que la piràmide dels aliments, el resultat és una proporció inversa al que representa el model saludable (vegeu la figura 1). A la base apareixen els aliments que, segons el patró mediterrani, són de consum ocasional o setmanal. I, contràriament, els que són de consum diari han estat poc representats. Amb aquesta piràmide pràcticament contrària al model saludable, ja veiem el que passa amb els nostres hàbits alimentaris, que guanyen terreny els greixos saturats, els aliments processats i els hidrats de carboni d'alt índex glucèmic, en detriment del consum de fruites, verdures, cereals integrals, llegums, fruits secs i peix, que són els que aporten els carbohidrats d'absorció lenta, la fibra, els greixos mono i poliinsaturats i molts altres nutrients i/o substàncies beneficioses.

Cal destacar que Espanya és un dels primers consumidors de carn de la Unió Europea i també del món. Així, no és estrany que el mercat

Si considerem que la importància dels diferents grups d'aliments té una relació directa amb l'espai que han ocupat a la fira, i intentem representar-los igual que la piràmide dels aliments, el resultat és una proporció inversa al que representa el model saludable

carni sigui molt ampli i ens ofereixi, fins i tot, aquest tipus de productes elaborats amb fibra, calci i vitamines, o també baixos en contingut de greix. En aquesta línia s'estudien opcions tecnològiques que permetin variar el perfil lipídic, amb la finalitat d'oferir carn i embotits amb greixos més saludables.

Molt interessant també resulta el desenvolupament que presenta

el sector làctic, especialment en els iogurts i productes similars. Tot i que les vendes de les presentacions clàssiques tendeixen a anar de baixa, no passa el mateix amb les noves propostes. Ara el sector emfasitza les propietats intrínseques d'aquest producte, així com les atribuïbles a ingredients afegits o modificats d'alguna manera. Es tracta dels productes làctics funcionals que ja fa uns

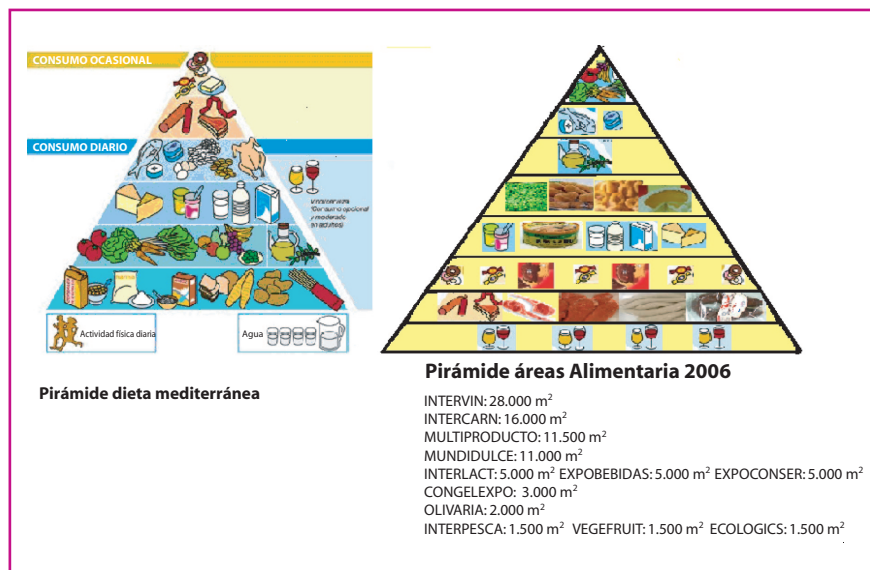


FIGURA 1. Comparació de la piràmide de la dieta mediterrània, de la SENC, amb la piràmide de les àrees dedicades als diferents grups d'aliments a la fira Alimentària 2006. Els grups d'aliments a la base i al final de la piràmide no es corresponen en els dos casos, el que és més saludable queda relegat a un petit espai, mentre que aquells aliments de consum més ocasional i fruitiu són els que han tingut més presència en aquesta fira.

anys que experimenten aquest creixement dintre i fora d'Europa.

El sector dels dolços també ofereix opcions més saludables i això ajuda al creixement cada any més. Productes amb menys greixos i/o sucres, amb més fibra, vitamines i també amb ingredients com la soja o els omega-3, representen la tendència actual. El que dona un senyal d'alarma és que, si la superfície ocupada a Alimentària és reflex del percentatge de consum actual, som davant d'una ingesta més elevada de la que seria aconsellable, cosa que incidiria negativament en la salut.

També hi ha un creixement en el sector de les begudes, com sucres, refrescs, begudes energètiques, que ens proporciona noves presentacions i també alternatives més saludables. En aquest cas, el contrapunt és la disminució, que s'ha produït en els darrers anys, del consum de sucres naturals acabats de fer i de fruita de temporada.

El saló Innoval ha estat un gran aparador de novetats i un bon indicador de tendències. S'han mostrat productes amb noves propostes gustatives i combinacions, de preparació ràpida, de més durabilitat i millor conservació, però també, i amb gran protagonisme, productes amb propietats funcionals. Alguns exemples han estat els preparats làctics fermentats (tipus iogurt) amb ingredients com la melissa o el te verd, tonyina en oli d'oliva i isoflavones, olives amb fibra i omega-3, embotits amb un 90 % menys de greix, dolços en versions *light*, pa de motlle amb ingredients com antioxidants, calci, omega-3, fibra «no visible» i germen de blat, productes amb oli d'un alt contingut en oleïc, etc.

Així, individualment, els aliments intenten aportar cada vegada opcions amb més beneficis que no pas els de la nutrició normal, però la realitat de conjunt és una altra, ja que es perd la correcta proporcionalitat dels aliments, i per tant dels nutrients, i ens allunyem de la bona pauta que representa la nostra dieta mediterrània.

D'una altra banda, en el temps que ha durat la fira també s'han celebrat moltes activitats, entre les quals han destacat dues que han relacionat l'alimentació i la salut. Es tracta del VI Foro Internacional de la Alimentación i del VI Congrés Internacional de la Dieta Mediterrània. Una de les conclusions del primer és que, actualment, les nostres dietes són menys saludables, per factors com el ritme de vida, la pèrdua de l'aprenentatge culinari tradicional i la desorientació dels consumidors davant la immensitat de missatges sobre alimentació i salut que, a vegades, són fins i tot contradictoris. Conceptes similars es van tractar al congrés sobre dieta mediterrània (DM), tot i que en aquest cas es va aprofundir en aspectes més científics molt interessants, que van mostrar la influència sobre la salut i sobre determinades malalties d'aquells ingredients naturalment continguts al patró dietètic de la nostra regió. Algunes dades significatives d'aquesta trobada han estat les següents:

1. L'increment de l'obesitat infantil ha estat molt més gran que el previsible segons les dades dels anys vuitanta i noranta. «La obesidad es una respuesta normal a un medioambiente anormal.» [1]

2. Els resultats de l'estudi Pro Children, dut a terme en nens d'onze i dotze anys de nou països europeus, reflecteixen consums molt baixos de verdures i d'hortalisses [2]. Aquests grups d'aliments són els menys publicitats.

3. L'estudi PREDIMED, assaig clínic dissenyat per valorar els efectes de la DM sobre la prevenció primària de la malaltia cardiovascular en individus amb alt risc, ha donat com a resultat que una DM suplementada amb oli d'oliva i fruits secs presenta efectes beneficiosos sobre aquests factors de risc [3].

4. Uns altres estudis relacionen positivament el patró de DM amb problemes de salut, com càncer de mama [4], desordres neurològics [5, 6], disfunció sexual [7], i fins i tot amb l'augment de l'esperança de vida [8], entre d'altres.

Tot això ens pot ajudar a elaborar una reflexió final en què podríem destacar la funció de tots els professionals que treballen en l'alimentació i la nutrició com a educadors davant aquesta immensa complexitat alimentària. Els missatges que publiciten les empreses s'allunyen, moltes vegades, dels que els especialistes en nutrició donen com a dieta saludable [9]. No hi ha dubte que ja existeix una part de la indústria conscienciada i compromesa a oferir més salut, però el resultat final no és sempre satisfactori. Una mostra és l'augment del consum de determinats productes en detriment d'altres, fet que desproporciona la piràmide nutricional saludable; s'incideix d'aquesta manera en l'increment, fins i tot en els nens, de les malalties cròniques relacionades amb els estils de vida, com són l'obesitat, els problemes cardiovasculars o la diabetis. Tots els estaments implicats en aquest tema tenim la nostra part de responsabilitat, sobretot en allò que es refereix a la informació que es dona a la població, que hauria de ser veraç, clara i unificada. Tots nosaltres tenim el dret de disposar d'eines per garantir la nostra salut, però també el deure d'implicar-nos a mantenir-la. L'Administració, la indústria, els professionals i els consumidors han de formar part del mateix projecte i compartir els mateixos objectius.

PONÈNCIES DEL VI CONGRÉS INTERNACIONAL DE LA DIETA MEDITERRÀNIA, BARCELONA, MARÇ 2006

[1] «Dificultades en la prevenció de la obesidad infantil». Barbara Livingstone, Centre per a l'Alimentació i la Salut d'Irlanda del Nord. Universitat de l'Úlster.

[2] «Necesidades de promoción del consumo de frutas y verduras en Europa». Carmen Pérez Rodrigo. Unitat de Nutrició Comunitària. Servei de Salut Pública, Bilbao. Membre de treball del projecte europeu Pro Children (2002-2006).

[3] «Estudio PREDIMED: Efectos de la dieta mediterránea sobre los factores

clásicos y modernos de la cardiopatía coronaria». Ramón Estruc. Servei de Medicina Interna. Hospital Clínic i Provincial de Barcelona.

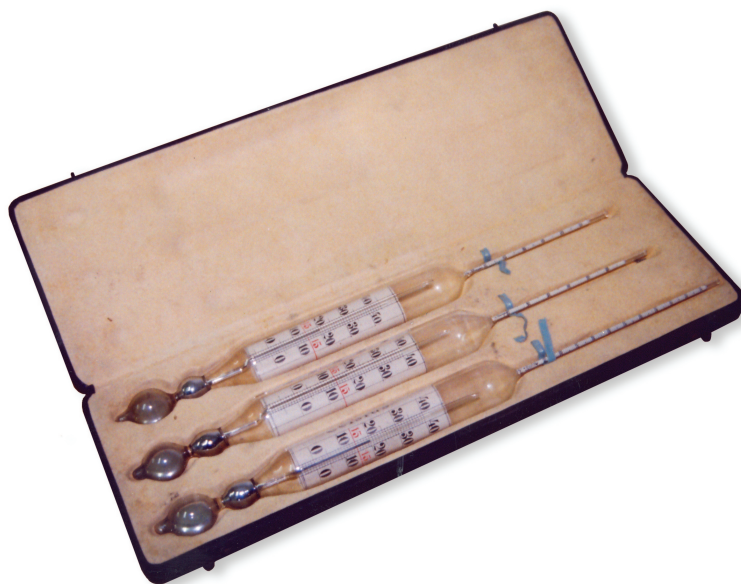
- [4] «El proyecto Mediet dieta mediterránea y cáncer de mama». Giuseppe Carruba. Servei d'Oncologia Experimental. Facultat de Medicina. Universitat de Palerm.
- [5] «Dieta mediterránea y depresión».

Almudena Sánchez-Villegas. Servei de Medicina Preventiva. Departament de Ciències Clíniques. Universitat de Las Palmas de Gran Canaria.

- [6] «Dieta y riesgo de la enfermedad de Parkinson». Alberto Ascherio. Escola de Salut Pública de Harvard.
- [7] «Disfunción sexual y la dieta mediterránea». Dario Diugliano. Departament de Gerontologia, Geriatria i Malalties

del Metabolisme. Facultat de Medicina. Segona Universitat de Nàpols.

- [8] «Dieta mediterránea y esperanza de vida: el estudio EPIC y la gente mayor». Antonia Trichopoulov. Departament d'Epidemiologia, Facultat de Medicina. Universitat d'Atenes.
- [9] «Nutrición y prensa». Marta Castells Cuixart, Universitat Complutense de Madrid. Tesi doctoral, 1996.



Fotografies cedides pel Museu de l'Institut Químic de Sarrià.