

## Alimenti funzionali

### Come gli alimenti possono influenzare lo stato di salute e il benessere



I concetti della moderna scienza della nutrizione indicano che una dieta equilibrata non ha solamente la funzione di soddisfare le esigenze nutrizionali degli individui, ma anche di favorire il mantenimento di un buono stato di salute e, quando possibile, prevenire il rischio di numerose patologie. Se infatti è pur vero che la dieta ha, come obiettivo principale, quello di fornire nutrienti sufficienti a soddisfare le esigenze nutrizionali della persona, sono sempre di più numerose le prove scientifiche a sostegno dell'ipotesi che alcuni alimenti abbiano effetti benefici che vanno oltre l'apporto dei nutrienti di base, ottimizzando il benessere psico-fisico e riducendo il rischio di contrarre malattie. In tal caso si parla di alimenti "funzionali".

Quale sia esattamente la definizione di cibi funzionali, non è ancora universalmente chiaro, anche se è condiviso il principio generale secondo il quale *un alimento può essere considerato funzionale se viene soddisfacentemente dimostrato che può implicare un effetto benefico e mirato su una o più funzioni dell'organismo, al di là di adeguati effetti nutritivi, in modo tale che risultino evidenti un miglioramento dello stato di salute e di benessere e/o una riduzione del rischio di malattia.*

Gli alimenti funzionali sono dunque caratterizzati da effetti addizionali, dovuti alla presenza di componenti in grado di contribuire attivamente all'ottimizzazione di una funzione fisiologica (ad esempio, mineralizzazione dell'osso) o alla protezione dell'organismo da sostanze potenzialmente dannose (come gli anti-ossidanti). Un alimento funzionale deve restare alimento e deve mostrare i suoi effetti nelle quantità che ci si può aspettare vengano normalmente consumate con la dieta. Un alimento può anche acquisire la qualifica di alimento funzionale attraverso tecnologie o biotecnologie che consentono di aumentare la concentrazione o la biodisponibilità, rimuovere o modificare un particolare componente di cui siano stati dimostrati uno o più effetti funzionali.

Da un punto di vista pratico, un alimento funzionale può essere:

- Un alimento naturale nel quale uno dei suoi componenti è stato migliorato attraverso condizioni speciali di coltura (patata al selenio) o selezione genetica (pomodoro con più licopene);
- Un alimento arricchito di componenti in grado di produrre benefici (ad esempio, i probiotici, flora batterica selezionata, viva e vitale con documentati effetti positivi sulla funzionalità intestinale);
- Un alimento dal quale sono stati eliminati uno o più componenti in modo da sottrarre o comunque diminuire gli effetti avversi sulla salute (birra analcolica, alimenti senza glutine);
- Un alimento nel quale uno o più componenti sono stati modificati chimicamente per migliorare lo stato di salute del consumatore (ad esempio gli idrolizzati proteici addizionati nei preparati per lattanti, per ridurre il rischio allergico);
- Un alimento nel quale la biodisponibilità di uno o più dei suoi componenti è stata aumentata per migliorare l'assimilazione di un elemento benefico;
- Una combinazione delle precedenti.



Ad oggi una precisa regolamentazione sul tema è presente solo in Giappone e in pochi altri paesi. Proprio in Giappone si è sviluppato il concetto di cibo funzionale alla fine degli anni Ottanta, quando il Ministro della Salute ha disposto un contesto preciso per quegli alimenti in grado di

determinare effetti salutari: tali cibi rientrano in una categoria a sé e sono riconosciuti come “alimenti ad uso specifico per la salute” (FOSHU, *Food for Specific Health Use*).

Italia, Stati Uniti e Unione Europea non hanno emanato leggi specifiche. In Europa è stato preferito il percorso di definizione e regolamentazione delle indicazioni nutrizionali e sulla salute utilizzate per presentare e pubblicizzare questi alimenti.



Gli alimenti funzionali hanno aperto nuovi e interessanti scenari che meritano di essere ulteriormente esplorati e approfonditi. Non si deve tuttavia dimenticare che l’educazione alimentare è un patrimonio irrinunciabile, su cui è necessario continuare a investire risorse: solo una popolazione *nutrizionalmente educata* sarà in grado di fare le scelte migliori, coniugando a tavola tradizione e innovazione.