

# Alimenti funzionali

## *Come gli alimenti possono influenzare la salute ed il benessere dell'organismo*

Lo scopo primario della **dieta** è fornire **nutrienti sufficienti a soddisfare le esigenze nutrizionali della persona**. Sono sempre più numerose le prove scientifiche a sostegno dell'ipotesi che *alcuni alimenti e componenti alimentari abbiano effetti benefici che vanno oltre l'apporto dei nutrienti di base*. La moderna scienza dell'alimentazione è andata oltre i concetti classici, consistenti nell'evitare carenze di nutrienti e nell'adeguatezza dell'alimentazione di base, passando al concetto di alimentazione "positiva" od "ottimale".



E' infatti ampiamente riconosciuto che *molti prodotti alimentari tradizionali*, tra cui frutta, verdura, soia, cereali integrali e latte, ecc. *contengono sostanze benefiche per la salute*; ed è sulla base di questi principi che la **ricerca in campo nutrizionale** è oggi incentrata sia *sull'identificazione di componenti alimentari biologicamente attivi* potenzialmente in grado di *ottimizzare il benessere fisico e mentale* e di *ridurre anche il*

*rischio di contrarre malattie*, sia sullo sviluppo di **nuovi alimenti** che *rafforzano o incorporano tali componenti*.

**Definizione di alimento funzionale** Pur non esistendo una definizione universale, un *alimento* può essere considerato **funzionale** se dimostra in maniera soddisfacente di avere effetti positivi su una o più funzioni specifiche dell'organismo, che vadano oltre gli effetti nutrizionali normali, in modo tale che sia rilevante per il miglioramento dello stato di salute e di benessere e/o per la riduzione del rischio di malattia. Un **alimento funzionale** deve rimanere alimento e deve mostrare i suoi effetti nelle quantità generalmente assunte con la dieta; non è quindi una pillola ma parte del regime alimentare. E' quindi un alimento in grado di contribuire attivamente all'ottimizzazione di una funzione fisiologica (es. mineralizzazione delle ossa), o alla protezione dell'organismo da sostanze potenzialmente dannose (es. ossidanti).



Un alimento può acquisire la qualifica di **funzionale** anche attraverso l'applicazione di tecnologie o biotecnologie che consentono di aumentare la concentrazione o la disponibilità, rimuovere o modificare un **particolare componente** di cui siano stati dimostrati uno o più effetti funzionali.

**Esempi di alimenti funzionali** sono i cibi che contengono determinate sostanze (es. minerali, vitamine, acidi grassi, fibre alimentari, ecc) e quelli addizionati con sostanze biologicamente attive, come i principi attivi di origine vegetale, antiossidanti e probiotici, che sono dotate di proprietà benefiche (Box 1).

### **Box 1 - Esempi di alimenti dichiarati funzionali in virtù di alcuni principi attivi**

<b>COMPONENTE ALIMENTARE ATTIVO</b>	<b>ALIMENTO FUNZIONALE</b>	<b>FUNZIONE ATTESA (indicazione sulla salute)</b>
Acido folico	Cereali	Protegge dai disturbi del tubo neurale
Fibra	Bevande	Migliora stitichezza
Ridotto contenuto di sodio	Bevande, zuppe	Riduce l'ipertensione
Fibre di avena e psyllium	Cereali, prodotti da forno	Riducono il colesterolo e il rischio di CVD
Calcio	Cereali, succhi	Protegge dall'osteoporosi
Acido folico,	Cereali	Riduce l'omocisteina
Uova arricchite con acidi grassi Omega-3	Acidi grassi Omega-3.	Controllo dell'ipertensione, metabolismo dei grassi.

**Perché abbiamo bisogno degli alimenti funzionali** Negli ultimi anni si è registrato un notevole aumento dell'interesse dei consumatori per il *rapporto tra alimentazione e salute*. È un fatto ampiamente riconosciuto che oggi sia **possibile ridurre il rischio di malattie e conservare la propria salute** e il benessere con uno *stile di vita sano*, che include anche una **dieta corretta**. Le continue conferme dell'importanza di alcuni alimenti come frutta, verdura e cereali integrali nella

prevenzione delle malattie e le più recenti ricerche sugli antiossidanti alimentari e sulle combinazioni di sostanze protettive presenti nelle piante, hanno favorito ulteriori sviluppi del mercato degli alimenti funzionali.

Anche le **tendenze demografiche e i cambiamenti socio-economici** determinano la necessità di avere a disposizione alimenti dotati di maggiori proprietà benefiche. L'aumento dell'aspettativa di vita, che ha portato alla crescita del numero degli anziani e al desiderio di un miglioramento della qualità della vita, e il conseguente aumento dei costi sanitari, hanno spinto governi, ricercatori, professionisti del settore sanitario e industria alimentare a cercare un modo per gestire più efficacemente tali cambiamenti. *Esiste già un'ampia scelta di alimenti a disposizione del moderno*



*consumatore, ma adesso gli sforzi sono concentrati sull'identificazione di alimenti funzionali potenzialmente capaci di migliorare salute e benessere e ridurre il rischio, o ritardare l'insorgenza di gravi patologie quali le malattie cardiovascolari, il cancro e l'osteoporosi. **Abbinati ad uno stile di vita sano, gli alimenti funzionali possono dare un contributo concreto alla salute e al benessere dell'individuo.***

**Regolamentazione degli alimenti funzionali** Ad oggi una precisa regolamentazione sugli alimenti funzionali, è presente solo in **Giappone** dove nel 1991, è stato definito il concetto di "Foods for Specified Health Use" (FOSHU). Gli alimenti classificati come FOSHU devono essere approvati dal Ministero della Salute e da quello del Welfare, previa presentazione di evidenze esaustive e scientificamente fondate a sostegno delle proprietà di tali alimenti nell'ambito di una normale dieta.

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

Molti organismi accademici, scientifici sono impegnati attivamente nella ricerca dei **fondamenti scientifici a sostegno delle proprietà dei componenti funzionali o degli alimenti che li contengono**. Qualsiasi quadro normativo deve **tutelare i consumatori da affermazioni false e fuorvianti e soddisfare le esigenze di innovazione del settore** nelle fasi di sviluppo, marketing e promozione del prodotto.

**Nel 2012 l’Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA)** ha pubblicato il Registro europeo delle indicazioni sulla salute (health claims) e delle indicazioni nutrizionali che potranno essere riportate su integratori e alimenti: *si tratta di 222 frasi – su 5000 valutate dagli esperti– che riguardano i principi contenuti nei prodotti e che potranno essere apportate sulle confezioni per descrivere gli effetti di integratori o principi attivi.* EFSA ha inoltre stilato specifiche Linee Guida con lo scopo di aiutare le aziende che intendano *presentare una richiesta di autorizzazione all’uso di indicazioni sulla salute* per un loro prodotto spiegando il genere di informazioni da includere nella richiesta, con particolare riguardo ai dati e alle prove scientifiche richieste per corroborare tali indicazioni.

**Indicazione sulla salute (health claim) e indicazioni nutrizionali** Un’indicazione sulla salute è una qualunque indicazione usata sulle etichette, sui prodotti in commercio o in pubblicità che afferma che, consumando un determinato alimento o grazie a uno dei suoi componenti come ad esempio vitamine e minerali, fibre e batteri “probiotici” si possono avere benefici per la salute. Nel **Box 2** sono specificati i tipi di indicazioni sulla salute classificati in base alla loro azione.

Un’indicazione nutrizionale afferma o suggerisce che un alimento possiede particolari proprietà nutrizionali benefiche. Tra gli esempi tipici figurano indicazioni del tipo “a basso contenuto di grassi”, “fonte di acidi grassi omega-3” o “ricco di fibre”.



Il regolamento relativo alle indicazioni nutrizionali e sulla salute apposte sui prodotti alimentari impone che gli alimenti recanti indicazioni rispondano a *determinati requisiti in ambito nutrizionale* (i cosiddetti “**profili nutrizionali**”). I *profili* contribuiranno a far sì che i **consumatori** che utilizzano le indicazioni per indirizzarsi verso scelte dietetiche salutari, e che possono percepire gli alimenti recanti indicazioni come portatori di un vantaggio nutrizionale o per la salute, **non vengano fuorviati rispetto al valore nutrizionale complessivo.** La Commissione europea e gli Stati membri hanno il compito di istituire un *sistema per la definizione dei profili nutrizionali per gli alimenti* (recanti indicazioni nutrizionali e sulla salute) alla luce della consulenza scientifica dell’EFSA.

*L’EFSA aggiorna regolarmente il proprio sito Internet con informazioni sui progressi del lavoro nel campo delle indicazioni.* Le informazioni più aggiornate sono dunque reperibili sul sito EFSA ([www.efsa.europa.eu/it/](http://www.efsa.europa.eu/it/)).



## Box 2 - Tipi di indicazioni sulla salute

1. Indicazioni (claims) correlate al miglioramento di una funzione biologica: per esempio le affermazioni secondo cui un prodotto alimentare può contribuire a rafforzare le difese naturali dell'organismo o favorire la capacità di apprendimento; sono chiamate indicazioni "funzionali generiche".
2. Indicazioni (claims) correlate alla riduzione del rischio di malattia, o ancora le dichiarazioni relative a sostanze nutritive o di altro genere che possono migliorare o comunque modificare il normale funzionamento del nostro organismo: ad esempio "gli steroli vegetali hanno dimostrato di ridurre i livelli di colesterolo, fattore di rischio per lo sviluppo di cardiopatie coronariche" o "Il calcio può contribuire ad accrescere la densità ossea". In questo caso si richiede che la verifica dell'efficacia degli effetti funzionali dell'alimento sia basata su **parametri o indicatori validati** riconosciuti come idonei a dimostrare il miglioramento di una specifica funzione biologica.

I comportamenti alimentari, le possibilità di scelta e il tipo di alimentazione che si seguono, possono dunque influenzare notevolmente la qualità di vita del singolo individuo. La ricerca scientifica, gli attuali stili di vita, unitamente alle diverse esigenze nutrizionali della popolazione, aprono la strada ad **alimenti nuovi**, adatti a facilitare il **raggiungimento di un'alimentazione sana ed equilibrata**. Tuttavia la diffusione di questi alimenti non deve far abbassare la guardia e ridurre gli sforzi e gli investimenti per gli **interventi di educazione alimentare**. Solo una popolazione "nutrizionalmente educata" sarà in grado di fare le scelte più appropriate, equilibrando tradizione e innovazione anche a tavola.