

Madrid, 2 de diciembre de 2021

¿Existen los superalimentos? Un nuevo libro del CSIC analiza la base científica y nutricional de estos productos

- El texto explica las propiedades reales y los efectos sobre la salud de estos productos, e incluye recomendaciones para detectar bulos en alimentación
- La investigadora Jara Pérez es autora de ‘Los superalimentos’ (CSIC-Catarata), el último título de la serie ¿Qué sabemos de?



Las bayas de goji contienen cantidades similares de polifenoles a frutas tan comunes como la ciruela.

Jengibre, cúrcuma, espelta, guanábana, bayas de goji, amaranto o panela son algunos de los muchos productos que solemos encontrar bajo la **etiqueta de superalimentos**. Se trata de una lista que en los últimos años no ha dejado de crecer, pero lo cierto es que no existe una definición legal o científica de este término. Además, **muchas de las afirmaciones que se realizan sobre sus efectos en la salud tienen una base científica cuanto menos dudosa**, o incluyen verdades a medias porque, en su mayoría, están más fundados en campañas publicitarias que en investigaciones nutricionales. La investigadora del CSIC **Jara Pérez** es la autora de [Los superalimentos](#), el nuevo título de la colección ‘¿Qué sabemos de?’ (CSIC-Catarata) que trata de contextualizar el uso de estos alimentos en nuestra dieta, compararlos con aquellos que consumimos habitualmente y dar a conocer las propiedades reales de algunos de ellos, según el

conocimiento científico. “Mi intención es ofrecer **una guía práctica para que el consumidor pueda tener una idea general** de cómo enfrentarse a un superalimento, **de la evidencia científica que hay tras las informaciones** que recibe sobre el mismo y poder así realizar elecciones bien documentadas”, afirma la científica del Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos (ICTAN).

Si bien no hay una definición oficial, “se podría decir que los superalimentos son alimentos con un origen generalmente exótico que no formaban parte de nuestra alimentación habitual hasta hace pocos años, pero que se han promocionado en los últimos tiempos debido a sus efectos en la salud, aparentemente muy poderosos”. Ese ‘poder’ no siempre está refrendado por la comunidad científica, por eso la autora comienza su texto explicando **cómo se desarrollan las investigaciones en nutrición que determinan si un alimento es beneficioso o no para nuestra salud**. Partiendo de esa base, la especialista en nutrición aborda el análisis de diversos grupos de superalimentos para, en algunos casos, desmontar, y, en otros, explicar con detalle sus propiedades y cómo se pueden incorporar a nuestra dieta para que realmente obtengamos algún beneficio de su consumo.

Bayas de goji frente a zanahorias

Un clásico dentro de los ‘top ten’ de superalimentos son aquellos que contienen antioxidantes, sobre todo polifenoles, un grupo de compuestos que pueden reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes de tipo 2. En este escenario aparecen las **bayas de goji**. Todo el mundo ha oído hablar de este producto, procedente de tierras lejanas, pero poca gente sabrá lo que es el **cambrón, una planta similar que se cultiva en Almería**, y que presenta propiedades similares.

Se publicita mucho, y es verdad, que las bayas de goji contienen polifenoles, “pero en cantidades similares a otras muchas frutas, como la ciruela”, aclara Jara Pérez. Otro componente por el que destacan es el betacaroteno. “Se insiste en que su contenido es superior al de la zanahoria, pero también es cierto que con el consumo de 50 gramos de zanahoria estaremos cubriendo las necesidades diarias de dicho compuesto”.

Además, añade la investigadora, “otra cuestión que se debe considerar es **el precio de estos productos**, porque un kilo de bayas de goji suele costar unos 15 euros, mientras que la misma cantidad de zanahorias vale algo más de un euro”. Esto nos lleva a uno de los mensajes más reiterados dentro del texto: **en el campo de la alimentación, un producto más caro no significa que sea nutricionalmente mejor**. “Si nos gusta comer bayas de goji, *açaí* (una fruta tropical que se toma en forma de batido) o cualquier otro alimento incluido en estas listas podemos consumirlo, pero los antioxidantes, al igual que otros compuestos que se asocian a los superalimentos, se encuentran presentes en todos los alimentos provenientes del reino vegetal, por lo que aseguraremos una ingesta suficiente si tomamos cantidades elevadas de frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales”, afirma la experta del ICTAN.

Superalimentos détox que pueden intoxicar

Otro de los grandes protagonistas de estos ‘superhéroes’ de la nutrición son los productos détox. La cuestión es que “nuestro cuerpo ya dispone de potentes sistemas detoxificantes como son el hígado, los riñones, los pulmones y la piel. Muchos de los alimentos promovidos bajo esta etiqueta solamente **tienen buenos perfiles nutricionales y son aptos para incluir en una dieta saludable, pero no van a desintoxicarnos**”, aclara Jara Pérez. Más bien al contrario. En el caso de los batidos verdes, preparados a base de grandes cantidades de verduras como las espinacas o las acelgas que algunos gurús aconsejan tomar hasta un litro al día, pueden convertirse en un producto perjudicial. “Este tipo de verduras de hoja verde son ricas en ácido oxálico y calcio. La unión de ambos compuestos genera oxalatos, que forman lo que conocemos como piedras en el riñón. De hecho, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) identificó en 2016 los niveles de ácido oxálico en los batidos verdes como un riesgo alimentario emergente.

Supercereales, superedulcorantes y sal ‘buena’

Los cereales también tienen su hueco en este mundo. Espelta, kamut, tritordeum o trigo sarraceno llenan los carteles de nuestras panaderías, pero, una vez más, **no hay que dejarse cegar por lo exótico, ni pensar que lo que sensorialmente nos resulta más agradable, puede ser más saludable**. En ese sentido, la autora recomienda que en la etiqueta del pan que consumimos aparezca, simplemente, integral. “La normativa actual señala que, para que un pan reciba esa denominación, tiene que haberse elaborado íntegramente con harina integral, o en caso contrario, la cantidad empleada ha de estar indicada expresamente”, explica Jara.

Algo similar pasa con los edulcorantes. **Panela, sirope de arce o azúcar moreno** se anuncian como más saludables, pero en todos los casos estamos hablando de productos que contienen entre un 70 y un 95% de azúcar, de modo que “la idea que debemos fijar es que hay que bajar la ingesta de azúcares libres en nuestra dieta, independientemente de su presentación. No se trata de tomar tres bizcochos a la semana elaborados con azúcar moreno, porque así resultan más saludables, sino de consumirlos esporádicamente y elegir el edulcorante que más nos guste”.

La sal es otro de los productos cuyo consumo debemos reducir, pero de nuevo aparece una alternativa prometedora: **la sal rosa del Himalaya**. Para empezar, proviene de la segunda mayor mina de sal del mundo, en Pakistán, nada más lejos de un bucólico paraje. Quienes la defienden dicen que es mejor que la común porque es rica en minerales, pero, una vez más, las cantidades importan. Según argumenta la autora, deberíamos consumir de 50 a 600 gramos de sal rosa para ingerir los mismos minerales que nos aportan alimentos saludables tan comunes como las sardinas en aceite, las judías blancas o los pistachos.

La investigadora también llama la atención sobre los complementos alimenticios, que más allá de tener etiquetados dudosos, pueden resultar peligrosos. De hecho, se han

convertido en un clásico en la **lista de riesgos alimentarios emergentes que cada año publica la EFSA**. Estos productos se venden como “naturales”, pero no hay que olvidar que “un medicamento siempre nos dará mayor seguridad que un complemento alimenticio en cuanto a su composición, dosis, resultados y efectos secundarios estudiados”.

Lo importante es la dieta

Además de tener en cuenta propiedades y precios, **consumir alguno de estos superalimentos no nos puede llevar a despreocuparnos del resto de productos que comemos**. Según la experta en nutrición, “lo importante es asegurar una dieta sana y equilibrada, porque en una alimentación basada en cereales refinados, productos ultraazucarados y ricos en grasa de mala calidad, la incorporación de un puñado de bayas de goji o de dos cucharadas de chía no va a tener ningún efecto beneficioso”.

El texto finaliza con un apartado de indicaciones para descubrir bulos en alimentación, porque “**los superalimentos no existen, al menos no con esa idea que llevan asociada de propiedades curativas, únicas e independientes del conjunto de la dieta**. La chía es igual de ‘super’ que las lentejas o que una naranja”, afirma Jara. Por tanto, la clave es consumir alimentos que se incluyan dentro de la categoría de saludables. “Debemos cuidar el perfil global de la dieta y, a partir de aquí, es una elección personal si incluir esos alimentos conocidos como superalimentos, pero nadie debería pensar que va a estar malnutrido por no poder comprar este tipo de productos, porque existen opciones equivalentes y asequibles”, concluye la científica del CSIC.

Los superalimentos es el número 129 de la colección de divulgación ‘¿Qué sabemos de?’ (CSIC-Catarata). El libro puede adquirirse tanto en librerías como en las páginas web de Editorial CSIC y Los Libros de la Catarata. Para solicitar entrevistas con la autora o más información, contactar con: g.prensa@csic.es (91 568 14 77).

Sobre la autora

Jara Pérez Jiménez es doctora en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y científica titular en el Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (ICTAN-CSIC), en Madrid. Sus investigaciones se centran en el estudio de compuestos beneficiosos presentes en alimentos de origen vegetal, abarcando su análisis, el estudio de su metabolismo una vez consumidos y la evaluación de sus efectos en la salud.