

Avance y Perspectiva

Revista de divulgación del CINVESTAV

Los superalimentos... ¿alimentos o medicamentos?

Karina Galache · Thursday, October 31st, 2024

Categorías: Ciencias Naturales y de la Salud, Zona Abierta

Introducción

En medio del bullicio cotidiano y las decisiones alimenticias apresuradas, en ocasiones se anhela un atajo hacia una mejor salud y es aquí, donde entran en juego los famosos “superalimentos”. Éstos no deben confundirse con los “suplementos alimenticios”, puesto que estos últimos son productos procesados y destinados a complementar la dieta. Por su parte, los superalimentos no están compuestos por ingredientes mágicos ni se involucran dietas extremas; más bien, es el descubrimiento del valor nutricional que tienen los alimentos comunes y como esto pueden marcar la diferencia en nuestra calidad de vida basada en la alimentación. Muchos se han preguntado si los superalimentos ¿son simplemente alimentos nutritivos, o van más allá de esta categoría para convertirse en “medicamentos naturales”? Para ello, se debe explorar la dualidad de los superalimentos y cómo su inclusión en la dieta puede influir de manera significativa en la salud.

En numerosas ocasiones se ha repetido la importancia en el consumo de una dieta saludable, ya que, por el contrario, se podría enfrentar ante uno de los múltiples factores de riesgo en el desarrollo de enfermedades crónicas como la diabetes, padecimientos cardiovasculares, obesidad, hipertensión, entre otras; éstas se han convertido en un problema emergente a nivel mundial y que ocasiona un elevado gasto a los sistemas de salud. Particularmente en México, el panorama del desarrollo de enfermedades crónicas asociadas a la alimentación como la diabetes se torna complicado y no es muy alentador, puesto que, de acuerdo con datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), en 2022 se estimó una prevalencia de prediabetes de 22.1% (equivalente a 17.6 millones de personas), mientras que la prevalencia de diabetes diagnosticada fue de 12.6% y la no diagnosticada, de 5.8%, resultando un total de 18.3% (equivalente a 14.6 millones de personas), cifra que va en aumento (Basto-Abreu *et al.*, 2022). Es importante destacar que muchos de estos casos se encuentran estrechamente asociados a otras comorbilidades, en su mayoría derivadas de problemas alimenticios como el sobrepeso y la obesidad, inactividad física, dislipidemias, entre otras; no es un problema menor y requiere atención urgente.

En este sentido, se genera un dilema, entre la búsqueda de una alimentación más saludable y una mejora en la calidad de vida, y es aquí, donde los superalimentos han emergido como estrellas destacadas en el escenario de la nutrición (Figura 1). Las diferentes presentaciones de estos productos son tan variadas que no sólo ocupan estantes en supermercados, sino que también se vuelven protagonistas en las redes sociales, asociándose incluso con personas influyentes y

populares, pudiéndose encontrar numerosas conversaciones sobre nutrición y bienestar en diferentes medios de comunicación. La popularidad de estos productos va en aumento exponencial, además de las ganancias económicas que generan.

En medio de esta moda o tendencia por ser “fit” o sano, ha conllevado a que algunos alimentos se pongan de moda considerándolos “superalimentos”, y propiciando un gran auge en su consumo. De acuerdo con estudios publicados en *Frontiers in nutrition*, el mercado global de superalimentos ha experimentado un crecimiento significativo, en el 2023 alcanzó un valor estimado de 169.24 millones de USD y se proyecta que para 2030 crecerá hasta 277.14 millones de USD, es decir tendrá un crecimiento entre el 7% y 8%. Por su parte, se estima que México representa un importante contribuyente al sector de los superalimentos, especialmente con productos como el aguacate, chía, nopal, cacao y el amaranto, los cuales tienen una alta demanda tanto local como internacional; particularmente, las exportaciones de aguacate han aumentado de manera sostenida en los últimos años superando los 2.3 millones de USD anuales. Este crecimiento ha sido impulsado como un engranaje perfecto que abarca una mayor concientización sobre la salud, el aumento de enfermedades crónicas, la demanda de alimentos nutritivos y la gran popularidad y mercadotecnia que se tiene en la actualidad estos superalimentos.



Figura 1: Algunos ejemplos de alimentos destacados por sus aportes nutrimentales y que han sido considerados como “superalimentos”.

¿Superalimento, nutracéutico o alimento funcional?

Tanto en el ámbito de la nutrición como de la salud, en muchas ocasiones los términos como “superalimentos”, “nutracéuticos” y “alimentos funcionales” suelen ser utilizados de manera indistinta; sin embargo, cada uno de ellos posee diferencias importantes que vale la pena entender.

Superalimentos. Se refiere a alimentos naturales con una alta concentración de nutrientes como antioxidantes, vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales. Su principal característica es que son alimentos enteros, ricos en nutrientes y no procesados o intervenidos.

Nutracéuticos. Son productos derivados de alimentos que no solo aportan nutrientes, sino que también tienen efectos terapéuticos. A diferencia de los superalimentos, los nutracéuticos suelen presentarse en forma de suplementos, capsulas o extractos que concentran un principio activo con un objetivo terapéutico específico.

Alimentos funcionales. Son aquellos que, además de nutrir, han sido modificados o enriquecidos para ofrecer un beneficio adicional para la salud. Estos alimentos pueden ser productos comunes enriquecidos con vitaminas, minerales, probióticos o fibra.

Aunque los tres términos están relacionados con el concepto de alimentación saludable, no deben confundirse entre sí. Cada uno juega un rol único en la dieta y en la mejora de la salud. Entender sus diferencias nos permite tomar decisiones informadas a la hora de seleccionar alimentos o suplementos que más se adapten a nuestras necesidades.

¿Qué son y cuántos superalimentos existen?

El término superalimento, se ha empleado para describir aquellos alimentos ricos en compuestos como fibras, antioxidantes o ácidos grasos, que otorgan beneficios específicos para la salud. Cabe mencionar que estas propiedades son inherentes al producto, es decir, son propios del alimento y no han sido procesados para agregarlos. Contrario a lo que la etiqueta podría sugerir, los superalimentos no son una categoría oficialmente reconocida y respaldada por la comunidad científica o las autoridades de salud; es más bien, un término de marketing que destaca a ciertos alimentos por sus características nutricionales excepcionales (Cobos y Díaz, 2023).

No existe una cifra específica sobre cuántos superalimentos existen en el mundo, puesto que cada día surgen nuevos datos en torno a este tema. Algunos de los más populares dentro del ámbito de la nutrición se enlistan en la Tabla 1, donde se incluye solamente algunos superalimentos con sus componentes, los cuales han sido blancos importantes de numerosas investigaciones por su importancia nutricional y porque, además, poseen propiedades farmacológicas estudiadas y reportadas (Cobos y Díaz, 2023; Barsby *et al.*, 2021).



Tabla 1: Ejemplos de superalimentos más populares y sus compuestos bioactivos.

La quinoa, chía, espirulina, cúrcuma, espinaca, arándanos y ajo, por mencionar algunos, son superalimentos que aportan una amplia gama de beneficios para la salud. La quinoa, rica en proteínas, fibra y antioxidantes como flavonoides (quercetina y kaempferol) se destaca por su perfil nutricional completo que deriva propiedades farmacológicas como antiinflamatorio, antioxidante y regulador de colesterol; mientras que, las semillas de chía son una excelente fuente de ácidos grasos omega-3 y antioxidantes, que contribuyen a la salud cardiovascular. La espirulina, un alga azul-verde, ofrece un alto contenido proteico y antioxidantes como la ficocianina, lo que la convierte en un poderoso aliado para fortalecer el sistema inmunológico, así como numerosos efectos terapéuticos derivados de su potencial antioxidante. La cúrcuma, gracias a su compuesto activo curcumina, posee propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, y es conocida por sus beneficios en la salud digestiva. La espinaca, rica en vitaminas A, C y K, betacarotenos y hierro, promueve la salud ocular, ósea y previene la anemia. Los arándanos son célebres por su alto contenido de antocianinas, que ayudan a combatir el envejecimiento celular y mejorar la memoria. Por último, el ajo por su alto contenido de compuestos sulfurados y antioxidantes, es conocido por sus propiedades antimicrobianas y su capacidad para mejorar la salud cardiovascular. Estos superalimentos se comercializan mayormente en su forma natural, pueden ser fácilmente incorporados a la dieta en diversas formas, ya sea en ensaladas, batidos, sopas o incorporados a cualquier receta, ofreciendo así una forma deliciosa y nutritiva de mejorar la salud general. No obstante, también se pueden encontrar en forma de bebidas, barras, snacks o dulces, como estrategia de marketing.

Alimentos con propiedades medicinales

La distinción entre alimentos y medicamentos suele ser clara, pero distinguir entre alimento y los superalimentos parecen confundir a los consumidores. Los alimentos son sustancias consumidas para proporcionar energía y nutrientes, mientras que los medicamentos están diseñados para

prevenir, tratar o aliviar enfermedades. El ajo, por ejemplo, además de ser un condimento en nuestros platos, contiene compuestos organosulfurados como la alicina, que posee propiedades antibacterianas y antioxidantes, ¿se debe considerar el ajo como un condimento o también como una forma de medicina preventiva?. La cúrcuma es otro ejemplo intrigante, su componente activo, la curcumina, ha sido objeto de numerosos estudios debido a sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes; sin embargo, también es utilizada ampliamente como condimento en diversas comidas.

Entonces, ¿qué sucede cuando un alimento posee propiedades que van más allá de la nutrición?, en este caso son considerados superalimentos cuando se consumen de manera abundante o en cantidades suficientes con la finalidad de alcanzar una concentración significativa de sus compuestos bioactivos. Se sostiene que este consumo elevado permite observar posibles efectos medicinales debido a la mayor presencia de nutrientes, antioxidantes u otros compuestos beneficiosos.

Riesgos en el consumo de los superalimentos

A pesar de que los superalimentos a menudo se promocionan como alimentos muy saludables y “seguros” debido a su alto contenido de nutrientes y antioxidantes, se debe tener en cuenta que su consumo no está exento de riesgos, puesto que no existe una guía médica ni profesional que regule su consumo y, por lo tanto, algunos consumidores tienden a ingerirlos de manera indiscriminada. Es por ello que se deben considerar algunos aspectos:

- **Interacciones con medicamentos:** algunos superalimentos pueden interactuar con ciertos medicamentos. Tal es el caso de la espirulina, que puede interactuar con fármacos inmunosupresores; o bien, la col rizada que afecta la absorción de medicamentos anticoagulantes. Si se requiere administrar un medicamento de forma regular, es importante consultar a un profesional antes de incorporar importantes cantidades de superalimentos en la dieta.
- **Reacciones alérgicas:** algunas personas pueden desarrollar alergia a ciertos superalimentos. Por ejemplo, las personas alérgicas al polen pueden experimentar alergia a ciertos alimentos derivados de la miel. Por ello es importante conocer el propio cuerpo y leer las etiquetas de estos productos cautelosamente.
- **Exceso de nutrientes:** aunque sea poco común, el consumo a gran escala de ciertos superalimentos puede ocasionar un exceso de nutrientes. Tal es el caso de las vitaminas, por lo que resulta imprescindible mantener un equilibrio adecuado en la ingesta de nutrientes.
- **Contaminación:** superalimentos como las algas marinas o productos de importación, podrían estar expuestos a contaminación por metales pesados o microorganismos patógenos. En consecuencia, es importante adquirir estos superalimentos de fuentes confiables y asegurarse de que se encuentren certificados por seguridad alimentaria.

Desafíos de los superalimentos

La inclusión segura de algunos alimentos en el mercado como superalimentos, presenta desafíos importantes, que deben abordarse para garantizar la utilidad; algunos de estos son:

- **Evaluación de la seguridad:** es fundamental realizar estudios de manera exhaustiva para evaluar

la toxicidad, alérgenos, intolerancias alimentarias y efectos adversos a largo plazo.

- Investigación nutricional: se debe determinar el perfil nutricional de los nuevos productos y como se integran con otros alimentos en la dieta. Además del estudio clínico y epidemiológico para respaldar sus beneficios nutricionales y fisiológicos.
- Regulación y normativas: debe de cumplir con las normas de seguridad alimentaria establecidas por organismos gubernamentales de cada país, incluyendo las regulaciones sobre etiquetado y comercialización, garantizando que los consumidores reciban información clara y precisa.
- Sostenibilidad: es relevante considerar el impacto ambiental y la sostenibilidad de la producción, así como su viabilidad a largo plazo y la necesidad de prácticas agrícolas sostenibles.
- Educación y divulgación: se debe de informar al público en general sobre los beneficios, riesgos y el valor nutricional asociados a la correcta inclusión en la dieta, evitando el sobreconsumo y/o el uso como sustituto de alimentos esenciales.
- Monitoreo post-comercialización: establecer sistemas de vigilancia para monitorear la salud pública y detectar efectos adversos después de que el producto se ha introducido al mercado. Además, es necesario tener una regulación sobre el costo en el mercado de estos productos, evitando así, que sean sobrevalorados haciéndolos poco accesibles a la población en general.

Conclusión

Es preciso reconocer que, a lo largo de la historia, el ser humano ha realizado un gran esfuerzo por la implementación de muchos alimentos o remedios tradicionales con la finalidad de mejorar la salud; sin embargo, no son medicamentos en un sentido tradicional. Por su parte, a diferencia de los medicamentos, los superalimentos no están diseñados para tratar o curar enfermedades específicas, si no que forman parte de la dieta.

Es fundamental tener en cuenta que ningún alimento por sí solo puede reemplazar la importancia de una atención médica adecuada y la consulta con profesionales de la salud; de igual forma, el consumo de algún alimento de manera individual puede considerarse un sustituto de una dieta variada y equilibrada. Cuando un alimento se consume como un superalimento o en demasía, debe de considerarse que el exceso de los componentes presentes en estos alimentos pudiese tener beneficios al organismo, pero también pueden presentarse efectos o alteraciones no deseadas que pudiese desencadenar algún daño al individuo.

Al abordar la pregunta inicial sobre si los superalimentos son alimentos o medicamentos, podemos concluir que no son medicamentos, ya que no poseen una forma farmacéutica, ni cuentan con un registro que avale su uso como tal. En cambio, se trata de alimentos naturales con grandes propiedades terapéuticas.

Referencias

Basto-Abreu A, López-Olmedo N, Rojas-Martínez R, Aguilar-Salinas CA, Moreno-Banda GL, Carnalla M, Rivera JA, Romero-Martínez M, Barquera S, Barrientos-Gutiérrez T. (2023). Prevalencia de prediabetes y diabetes en México: *Ensanut 2022. Salud Publica Mex.* 13;65:s163-s168. Spanish. doi: 10.21149/14832. PMID: 38060942.

Cobos Á, Díaz O. (2023). ‘Superfoods’: Reliability of the Information for Consumers Available on

the Web. *Foods*. 26;12(3):546. doi: 10.3390/foods12030546. PMID: 36766074; PMCID: PMC9914617.

Barsby JP, Cowley JM, Leemaqz SY, Grieger JA, McKeating DR, Perkins AV, Bastian SEP, Burton RA, Bianco-Miotto T. (2021). Nutritional properties of selected superfood extracts and their potential health benefits. *PeerJ*. 26;9:e12525. doi: 10.7717/peerj.12525. PMID: 34900436; PMCID: PMC8628624.

Mondal, S., Soumya, N. P. P., Mini, S., Sivan, S. K. (2021). Bioactive compounds in functional food and their role as therapeutics. *Bioactive Compounds in Health and Disease-Online* ISSN: 2574-0334; Print ISSN: 2769-2426, 4(3), 24-39.

Mohammadian, M., Salami, M., Moghadam, M., Emam-Djomeh, Z., Moosavi-Movahedi, A.A. (2021). Nutraceuticals and Superfoods. In: *Rationality and Scientific Lifestyle for Health*. University of Tehran Science and Humanities Series. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-74326-0_5

Abdo Hassoun, Rania Harastani, Sandeep Jagtap, Hana Trollman, Guillermo Garcia-Garcia, Nour M. H. Awad, Oscar Zannou, Charis M. Galanakis, Gulden Goksen, Gulzar Ahmad Nayik, Asad Riaz, Sajid Maqsood. (2024). Truths and myths about superfoods in the era of the COVID-19 pandemic, *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 64:3, 585-602, DOI: 10.1080/10408398.2022.2106939

Van den Driessche, J. J., Plat, J., Mensink, R. P. (2018). Effects of superfoods on risk factors of metabolic syndrome: a systematic review of human intervention trials. *Food & function*, 9(4), 1944-1966.

This entry was posted on Thursday, October 31st, 2024 at 5:58 am and is filed under [Ciencias Naturales y de la Salud, Zona Abierta](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Both comments and pings are currently closed.