



NUTRICIÓN Y SALUD

La inulina y la oligofructosa tienen propiedades prebióticas activas que favorecen el bienestar general

La inulina y la oligofructosa son un grupo de oligosacáridos derivados de la sacarosa que se aíslan de fuentes vegetales como la raíz de la achicoria, la cebolla, el ajo o el puerro, entre otros, que resultan muy beneficiosos para la salud. Estos ingredientes, además de tener las propiedades clásicas de las fibras alimentarias para regular el tránsito intestinal, contribuyen a la mejor absorción del calcio, a la estimulación de las defensas naturales de la flora intestinal (efecto bifidus) y a reducir el colesterol y los niveles de azúcar en sangre.

El buen funcionamiento del sistema digestivo es clave a la hora de absorber las sustancias beneficiosas de los alimentos, lo que repercute en la salud y el bienestar general del organismo. Durante la celebración en París de la IV Conferencia Internacional sobre Inulina y Oligofructosa patrocinada por el laboratorio belga ORAFTI, se presentaron diferentes estudios en los que se mostraban las numerosas propiedades y efectos positivos de estos activos vegetales para el bienestar humano.

Las principales propiedades de la inulina y la oligofructosa son, en primer lugar, su efecto beneficioso común a la fibra, ya que la ingesta de estos activos a través de los alimentos contribuye a mejorar la protección y el equilibrio del intestino estimulando la flora intestinal a través de las bifidobacterias. En segundo lugar, mejora la biodisponibilidad del calcio. Esto se traduce en una reducción de la osteoporosis, ya que se ha demostrado que ambos activos vegetales aumentan tanto la densidad mineral del hueso como la masa ósea. Y en tercer lugar, actúan de forma positiva sobre el sistema digestivo ayudando a regular el tránsito intestinal. Por todo esto, la inulina y la oligofructosa son recomendables para todas las personas y, especialmente, para niños y adolescentes por estar en edad de crecer y de formar su capital cálcico, así como para mujeres en período de gestación y personas de edad avanzada.

Los datos experimentales muestran que la oligofructosa inhibe la lipogénesis hepática y consecuentemente tiene un efecto hipotriglicéridémico, reduciendo el riesgo de aterosclerosis. Además, los estudios de estos activos vegetales están demostrando que ayudan a reducir la incidencia de lesiones precancerosas de colon, así como el nivel de triglicéridos y de azúcar en sangre. También se recomienda su consumo para prevenir diabetes, colesterol y enfermedades cardiovasculares.

Además, la oligofructosa controla el estreñimiento (aumento de la excreción), favorece el desarrollo de bifidobacterias y del bacillus subtilis en el colon, evita el crecimiento de microorganismos putrefactivos, mejora la asimilación del calcio, estimula la síntesis de vitaminas del complejo B, tiene un efecto antidiabético (por su activa potencia hipoglucémica para reducir el nivel de azúcar en sangre), reduce la cantidad de colesterol y triglicéridos (contra la arteriosclerosis), tiene un factor preventivo del cáncer de colon y, en último término, aporta un bajo contenido calórico.

Resultados científicos

Debido a la novedad que suponen estos descubrimientos para la nutrición humana, se ha creado el Comité Científico Independiente Beneo®, encargado de velar por la formulación adecuada de las afirmaciones hechas en materia de salud nutricional de los alimentos, así como la argumentación científica sobre la cual se fundamentan estas afirmaciones. Este comité está presidido por el prestigioso Dr. Marcel Roberfroid, profesor emérito de la Universidad Católica de Lovaina (Bélgica). Según el Dr. Gnarner, gastroenterólogo de la Unidad del Aparato Digestivo del Hospital Universitario Vall d'Hebron de Barcelona y primer miembro del Comité Científico Beneo® en España, "los alimentos que contienen oligofructosa influyen en la composición de la microflora del colon y favorecen diversas funciones del sistema digestivo, incluyendo el tránsito intestinal y la absorción del calcio".

Beneo® es el nombre comercial y símbolo de calidad que la empresa Belga ORAFTI —junto a otras compañías nutricionales como Nestlé— ha designado para que tanto el colectivo médico, como el consumidor final, puedan reconocer que el producto —leche, yogurt y pan, entre otros— contiene la cantidad suficiente de inulina y oligofructosa para favorecer el óptimo funcionamiento del organismo. ■ *Rosalía del Río*