

# La UE acaba con el gancho de los falsos efectos saludables en los alimentos

►Aprobada la lista de 222 propiedades que podrá promocionar la industria para vender sus productos

N. RAMÍREZ DE CASTRO  
MADRID

Una compra sin engaños. Con ese objetivo trabaja desde hace seis años la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, en inglés) para contar con un listado riguroso de propiedades saludables de alimentos y productos que la industria podrá utilizar en su publicidad. La agencia ha escurriado cada producto para decidir si los productos que anuncian beneficios con leyendas como «reduce el colesterol», «favorece el crecimiento», «adelgaza» o «potencia su memoria» han demostrado estas propiedades con los conocimientos científicos actuales. Se trata de que no haya engaños ni se abuse de efectos milagrosos sobre la salud si no se ha probado.

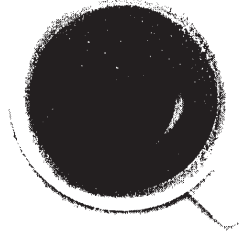
El Diario Oficial de la Unión Europea publicará previsiblemente este jueves la lista de alegaciones definitivas. En este último análisis exhaustivo se han autorizado 222 alegaciones de las más de 44.000 solicitudes que elevaron todos los países europeos. Algunas de las alegaciones solicitadas estaban repetidas, pero la agencia europea ha desmontado los argumentos de más de dos mil peticiones por falta de rigor científico que la industria había utilizado o pretendía utilizar en su etiquetado.

## Nutrientes esenciales

Los mensajes que Europa permitirá utilizar se refieren a nutrientes esenciales, vitaminas o minerales, considerados necesarios para el correcto funcionamiento y desarrollo de diferentes funciones fisiológicas y tejidos, como la vitamina B6, los betacarotenos, el calcio o la coenzima Q10 y cómo se podrán promocionar. También se citan alimentos, considerados casi mágicos, como los arándanos, la acerola o el café.

El dictamen obligará, por ejemplo, a cambiar fórmulas de promoción a productos conocidos como el actimel. Solo podrá utilizar etiquetas genéricas sobre las vitaminas o minerales que incorporen y «vender» solo sus beneficios. El antiguo lema «Ayuda a tus defensas» no se podrá recuperar, pero sí se podrá ensalzar la capacidad de la vitamina B6 que incluye

## Falsas propiedades



### «El café protege el ADN y reduce la glucosa»

La industria pretendía vender las propiedades antioxidantes del café y su capacidad para proteger los tejidos de la oxidación y el ADN, además de mantener en equilibrio los niveles de glucosa. Los técnicos europeos afirman que no hay suficiente evidencia científica que sostenga ninguna de estas afirmaciones. Si aprueba que la cafeína pueda aumentar la resistencia ante el ejercicio.

### Los bifidos y su efecto intestinal

La Agencia Europea dice que no hay pruebas que demuestren que haya una relación entre el consumo de bifidobacterias y la regulación intestinal. No favorece la motilidad intestinal.



su producto y que según el último dictamen si es necesaria para el sistema inmune. O potenciar en sus mensajes el poder del calcio.

### Chicles «anticaries»

Entre las alegaciones que han superado el dictamen europeo están las referencias al chicle sin azúcar. Los anuncios que hoy aconsejan mascar chicle para prevenir la aparición de la caries podrán seguir haciéndolo si tienen un 100% de una sustancia llamada xylitol u otros edulcorantes como

### El agua y el riesgo de deshidratación

El agua hidrata. No hay duda, pero se quería utilizar su capacidad de hidratación para asegurar que el consumo de cantidades significativas podía reducir el riesgo de desarrollar otras enfermedades relacionadas. La Agencia advierte que un aumento excesivo también puede ser dañino.

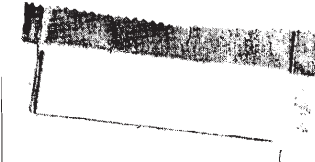


### La soja no reduce los niveles de colesterol

Las bebidas con soja, presentes en cada vez más productos, no podrán argumentar beneficios cardiovasculares por reducir los niveles de colesterol. Tampoco ayudan a reducir los síntomas de la menopausia, ni mantienen la mineralización ósea de las mujeres ni hay estudios que demuestren que proteja el ADN y los tejidos de la oxidación.

el sorbitol. Se considera probado que pueden disminuir la placa bacteriana, un factor de riesgo en la caries. Eso sí en la letra pequeña deberán advertir que se tendrá que utilizar, al menos tres veces al día después de las comidas. Esta es casi la única alegación que se ha autorizado sobre la protección dental. Se consideran falsas otras peticiones de la industria, como que los zumos con calcio puedan evitar la erosión dental.

En el camino han caído alegaciones que se llevaban utilizando desde



### Los edulcorantes sí evitan las caries

Los chicles sin azúcar y con «xylitol» o sorbitol sí podrán seguir vendiéndose como una ayuda para evitar la caries. La falta de glucosa y la saliva que se genera al masticar el chicle disminuye las bacterias que están en la boca y que causan caries. Se considera probado que pueden disminuir la placa bacteriana, un factor de riesgo en la caries, si se mastica después de cada comida.

### Las chocolatinas con las que se «crece»

Los técnicos europeos no han dado por bueno el supuesto efecto sobre el crecimiento infantil en las barras de chocolate Kinder. La marca Ferrero, dueña de Kinder, se anticipó al dictamen europeo y retiró de su campaña publicitaria que su chocolate «ayudara a crecer a los niños». No hay estudios científicos que soporten esta afirmación, se justifica la agencia europea.



hace años, como los beneficios de la soja. Leches, yogures y otros productos que incorporen este producto vegetal ya no podrán afirmar que previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares al reducir el colesterol. Tampoco las cremas podrán resaltar el poder de los betacarotenos para «luchar contra el envejecimiento». Los ojos críticos de los expertos de la UE no apoyan que la acerola «proteja el ADN» ni que los arándanos reduzcan las infecciones en el tracto urinario femenino.