



ELS ALIMENTS FUNCIONALS



UCC

Unió de Consumidors
de Catalunya

Villarroel, 10 · 08011 Barcelona
Tel. 93 454 67 76 · Fax 93 454 52 78
www.consumidors.org
ucc@consumidors.org

Unió de Consumidors del Barcelonès Nord
Torrent d'en Valls, 6 · 08912 BADALONA
Tel: 93 397 09 98 · Fax: 93 397 05 53
uccbadalona@consumidors.org

Unió de Consumidors – Terres de Lleida
Carrer Major, 31 Edifici Casino
25007 LLEIDA
Tel i Fax: 97 323 99 66
ucclleida@consumidors.org

Unió de Consumidors – Vallès Occidental
uccterrassa@consumidors.org

Col·labora:



**agència catalana
del consum**



UCC

Unió de Consumidors
de Catalunya

Els ALIMENTS FUNCIONALS

Llets enriquides en calci o que redueixen el colesterol o la hipertensió, sucrosos o batuts amb vitamines afegides, aliments prebiòtics...

Aquests són els aliments denominats "funcionals".

Aquests productes **no curen malalties per si mateixos ni prevenen la seva aparició, així com tampoc són indispensables per a la dieta.** La millor dieta és l'equilibrada, ja que ingerim tots els nutrients que el nostre organisme necessita. A més, els aliments funcionals **són més cars** que els convencionals.

Si finalment decideix consumir-los, tingui en compte que:

- No existeix llei que els reguli.
- S'han de consumir seguint estrictament al peu de la lletra les indicacions del seu etiquetatge.

- Alguns d'aquests productes anuncien només els aspectes beneficiosos però no esmenten que no poden ser consumits per nens, ni dones embarassades o altres tipus d'observacions importants.

- Aconsellem el consum d'aquests tipus d'aliments, exclusivament, després de la valoració d'un professional.

- És fonamental mantenir una dieta equilibrada, consumim o no aquest tipus de productes.

- Davant de qualsevol tipus de dubte, consulti al seu metge de capçalera, que és qui millor li podrà indicar si li convé o no consumir-los.



COMPONENTS FUNCIONALS més COMUNS

Probiòtics	Afavoreixen el creixement de bacteris beneficiosos de l'intestí Tenen un efecte protector davant el càncer de l'intestí gruixut Actuen positivament sobre el sistema immunitari
Prebiòtics	Són cultius vius, com els bifidobacteris, que milloren el trànsit intestinal Beneficiosos per a la diarrea, el restrenyiment i després d'un tractament amb antibiòtics ajuden a equilibrar la flora intestinal Potencien el sistema immunològic
Omega-3 i àcid oleic	Redueixen el colesterol i el nivell de triglicèrids a la sang Redueixen la formació de coàguls o trombos, per la qual cosa redueixen el risc de malalties cardiovasculars Milloren el desenvolupament del teixit nerviós i les funcions visuals
Fitosterols	Disminueixen el nivell de colesterol en sang i el risc d'una malaltia cardiovascular
Àcid fòlic	Ajuda a reduir el risc de malalties cardiovasculars Molt important en l'embaràs per evitar l'espina bifida (malformacions al tub neural del fetus)
Pèptids lactis	Ajuden a reduir la pressió arterial
Isoflavones	Disminueixen el risc de càncer de mama Tenen propietats estrogèniques per la qual cosa ajuden a pal·liar els símptomes de la menopausa
Aminoàcids	Estimulen la funció immunològica Tenen un efecte sedant indicat per regular la son i pal·liar els estats d'estrès i ansietat
Fibra	Facilita el trànsit intestinal Millora el control dels nivells de sucre en sang Redueix el risc de càncer de còlon i recte
Vitamina A	Afavoreix la funció visual Ajuda a la formació i el manteniment de dents sanes, teixits tous i ossis, de les membranes mucoses i de la pell
Vitamina D	Facilita la fixació del calci i redueix el risc d'osteoporosi
Ferro	Facilita el transport d'oxigen a la sang Prevé d'avant l'anèmia ferropènica
Calci	Ajuda al desenvolupament d'ossos i dents i a prevenir l'osteoporosi