



Lo scopo primario della dieta è fornire nutrienti sufficienti a soddisfare le esigenze nutrizionali della persona. Sono sempre di più le prove scientifiche a sostegno dell'ipotesi che alcuni alimenti e componenti alimentari abbiano effetti benefici, fisiologici e psicologici, che vanno oltre l'apporto dei nutrienti di base. La moderna scienza dell'alimentazione è andata oltre i concetti classici, consistenti nell'evitare carenze di nutrienti e nell'adeguatezza dell'alimentazione di base, passando al concetto di alimentazione "positiva" od "ottimale".

La ricerca è oggi incentrata sull'identificazione dei componenti alimentari biologicamente attivi potenzialmente in grado di ottimizzare il benessere fisico e mentale e di ridurre anche il rischio di contrarre malattie. Si è scoperto che molti prodotti alimentari tradizionali, tra cui frutta, verdura, soia, cereali integrali e latte, contengono componenti potenzialmente benefici per la salute. Oltre a questi, si stanno sviluppando nuovi alimenti che rafforzano o incorporano tali benefici componenti utili per i loro effetti positivi sulla salute o per i favorevoli effetti fisiologici.

Ippocrate, qualcosa come 2500 anni, fa affermava: "cerchiamo di considerare il cibo come medicina e la medicina come cibo". Questa affermazione del padre della medicina oggi sembra tornata essere di eccezionale attualità. In particolare oggi sembra essere rinato nell'interesse dei consumatori la considerazione dell'apporto salutare, sia fisiologico che psicologico, di alcune tipologie di cibo categorizzate come "functional food" per le loro particolari componenti nutrizionali.

In generale tutti i cibi sono funzionali in quanto forniscono aroma, gusto e valori nutritivi. Comunque, nel corso dell'ultimo decennio il termine "functional" ha adottato una differente connotazione e cioè quella legata al fornire benefici fisiologici oltre ai benefici di base legati all'aspetto nutrizionale.

Il concetto di alimenti funzionali ebbe origine in Giappone. Negli anni '80 fu introdotto quindi il concetto di alimenti specificamente sviluppati per favorire la salute o ridurre il rischio di malattie.

Secondo l'Azione concertata della Commissione sulla scienza degli alimenti funzionali in Europa (FUFOSE), è funzionale "un alimento che ha un effetto benefico su una o più funzioni nell'organismo, al di là degli effetti nutritivi, in un modo rilevante per il miglioramento dello stato di salute e benessere e/o per ridurre il rischio di malattia. È consumato come parte di un regime alimentare normale. Non è una pillola, una capsula o qualsiasi forma di integratore alimentare".

Sono alimenti funzionali:

- un alimento come frutta o cereali al naturale o modificato attraverso la selezione genetica o altre tecnologie (per esempio pomodori con licopene potenziato, oli vegetali arricchiti di vitamina E, riso arricchito di vitamina A);
- un cibo con un componente aggiunto (per esempio yogurt con fitosteroli);
- un cibo cui è stato ridotto o eliminato un componente (per esempio formaggio a basso contenuto di grassi);
- un cibo in cui uno o più componenti è stato modificato, eliminato, sostituito o potenziato per migliorarne le proprietà benefiche (per esempio un succo di frutta con antiossidanti potenziati, o uno yogurt con l'aggiunta di prebiotici o probiotici).

Molti alimenti funzionali sono già sul mercato, e, viste le promettenti premesse, molti altri saranno sviluppati, magari vantando benefici per la salute che non reggeranno ad un esame scientifico. La ricerca in questo campo aiuta a bilanciare interessi diversi.

Di seguito è riportata una tabella con alcuni esempi di “Alimenti Funzionali”:

<b>Alimento</b>	<b>Componente attivo</b>	<b>Effetto atteso</b>
Crucifere	<u>Glucosinolati</u>	Riduzione del rischio tumorale
Avena	<u>betaglucani</u>	Prevenzione malattie cronico-degenerative
Semi di lino	Omega 3	Miglioramento assetto lipidico e riduzione rischio tumorale
Agrumi	Acido folico, <u>vit.C</u> e fibre	Riduzione del rischio tumorale
Aglio	Allicina, <u>allina</u>	Effetto antibiotico e anticoagulante
Pesce	Acidi grassi omega-3	Riduzione del rischio cardiovascolare
Pomodori	Licopeni e derivati	Riduzione del rischio tumorale
Alimenti a base di soia	Fitoestrogeni e proteine della soia	Riduzione del rischio cardiovascolare
Probiotici (ad esempio yogurt)	Ceppi microbici capaci di modulare l'equilibrio della flora batterica intestinale	Miglioramento della funzionalità intestinale
Prebiotici	Composti non digeribili, utilizzabili come substrato di alcuni ceppi della flora batterica intestinale	Miglioramento della funzionalità intestinale

I functional foods possono davvero apportare benefici alla salute, è importante, però, mantenere una prospettiva equilibrata ed essere consapevoli del fatto che essi non rappresentano una soluzione magica ai problemi di salute, ma che possono essere un'integrazione, benefica e salutare, nell'ambito di una dieta complessivamente bilanciata e di uno stile di vita attivo.