

Investigación alimentaria para los nuevos retos del consumidor

Hacemos un repaso a los temas clave abordados en el segundo simposio de [Growing Young](#) organizado por AZTI –centro tecnológico experto en innovación marina y alimentaria- y que tuvo lugar en Bilbao el pasado 26 y 27 mayo.

Más de 100 personas participaron en esta conferencia que a lo largo de tres sesiones analizó la evolución del consumidor y las estrategias de innovación desde el enfoque del consumidor; los nuevos productos y oportunidades de mercado; y los últimos avances científico-tecnológicos en el campo de la nutrición personalizada.

El punto central de este simposio ha sido el **envejecimiento saludable y activo**, el gran reto en la sociedad actual que demanda nuevas soluciones para prevenir y/o corregir las deficiencias nutricionales durante el proceso de envejecimiento. En este certamen se ha visto como la investigación sobre el estado nutricional individual y las estrategias de dietas personalizadas están convirtiéndose en algunas herramientas novedosas que contribuyen a este envejecimiento saludable y que ofrecen oportunidades para la diversificación de productos e innovación en el sector alimentario.

A continuación se exponen algunos de los mensajes clave aportados por los expertos internacionales que han participado en el evento, procedentes de sectores como el científico y médico, industria alimentaria, gastronomía y biotecnología.

La dieta mediterránea y la importancia de la socialización en torno a la comida

En la conferencia inaugural el Dr Gregorio Varela, Catedrático de Nutrición y Bromatología, recalcó que debemos ser capaces de **recuperar y/o mantener nuestro estilo de vida mediterráneo del cual nos hemos ido alejando y que tantos beneficios nos aporta**. Está comprobado científicamente que la dieta mediterránea es cardioprotectora y se asocia con una mayor supervivencia, siendo el patrón dietético de elección en muchas intervenciones dietéticas. Además, debemos **fomentar la socialización en torno a la comida ya que no sólo es importante lo que se come, sino cómo**. En una sociedad de abundancia surge la malnutrición por exceso, con carencias nutricionales (como la deficiencia de vitamina D o hierro), alta prevalencia de la obesidad y problemas asociados que nos llevan a tomar medicación y suplementos dietéticos que probablemente no necesitaríamos en caso de llevar una dieta variada y equilibrada.



La innovación en producto desde la perspectiva del consumidor

La industria alimentaria debe dar respuesta a las demandas de distintos tipos de consumidores, con un enfoque innovador y apostando por nuevos productos que aúnen placer y salud, adaptados a sus necesidades nutricionales específicas y fáciles de preparar y consumir, entre otras características. Esta demanda hace que la convergencia de ciencia y medicina, gastronomía e industria resulte hoy más necesaria que nunca.

En Growing Young se analizaron distintos factores que están impulsando la revolución hacia la personalización de la salud y el bienestar a largo plazo y como las macrotendencias

influyen en la transición hacia la personalización de las cosas. Según Faith Popcorn, reconocida anticipadora de tendencias de mercado “La mitad de las tendencias de consumo se puede explicar y predecir observando los cambios demográficos”. Lo importante para el sector alimentario es entender las motivaciones, expectativas y aspiraciones de un público diverso y anticiparse a los posibles cambios en los valores y el comportamiento de los consumidores con nuevas propuestas en el mercado.

Un ejemplo de cómo transformar las necesidades del consumidor en productos hechos a su medida lo encontramos en un caso de éxito de AZTI presentado en Growing Young : Cómo mejorar la textura de purés bajos en grasa para el control del peso corporal mediante la incorporación de fibras cítricas obtenidas por nuevos procesos que modifican su estructura y su capacidad espesante.



Objetivo Europa 2020: aumentar 2 años nuestra esperanza de vida libre de discapacidad

En Growing Young también se trató el tema de la innovación social para alimentarnos a lo largo de la vida. Con la estrategia Europa 2020, hay un consenso europeo sobre el papel de la nutrición en el proceso de maduración a lo largo de la vida y se está trabajando en la implementación de programas y políticas públicas que ayuden a conseguir el reto de aumentar en 2 años nuestra esperanza de vida libre de discapacidad.

En el marco del proyecto europeo [SIforAGE](#), cuya finalidad es proporcionar soluciones innovadoras para un envejecimiento

activo y saludable, se está desarrollando por ejemplo una cocina inteligente para asistir y ayudar a cocinar menús saludables de forma segura a las personas mayores frágiles o con deterioro cognitivo leve. (<https://www.youtube.com/watch?v=hJmrIz3j1E8>)



Nutrición personalizada. Diferentes enfoques desde la ciencia

En los últimos años ha habido importantes avances científico-tecnológicos para el diseño de dietas y productos personalizados si bien aún hay lagunas y campos por profundizar. El enfoque de la medicina molecular indica que es factible seleccionar los alimentos en función de las necesidades individuales. Los estudios en genómica y lipidómica demuestran que se puede definir el perfil individual de la membrana y la elección del alimento de forma personalizada, para contribuir al estado funcional óptimo a nivel celular, lo que redundará en una mejora en la salud y en la calidad de vida de las personas.

La nutrición personalizada trata de abordar los requerimientos individuales de cada persona en función de su fenotipo basados en características externas observables tales como situaciones de hipercolesterolemia, diabetes, obesidad, hipertensión y también en el genotipo o base hereditaria de cada ser humano. Por tanto, **a la hora de abordar la nutrición personalizada la genética tiene un peso muy importante**, debiendo analizar el genotipo (conjunto de genes de un organismo) y su interacción

con los factores ambientales (fenotipo).

La metabolómica también contribuye en el desarrollo de la nutrición de precisión. Se trata de una herramienta con alto potencial en la personalización de recomendaciones dietéticas. Al integrar la genética con la exposición a factores ambientales (nutricionales, de actividad física, microbioma...), se abre una ventana para estudiar el metabolismo de forma dinámica, justificando de forma científica cómo determinados ingredientes alimentarios pueden aportar beneficios a los consumidores, generando así oportunidades para el diseño de alimentos dirigidos a distintos grupos poblacionales.

Cada vez son más las empresas que comercializan test nutrigenéticos que permiten obtener información sobre la respuesta individual del metabolismo frente al consumo de diferentes nutrientes y la predisposición a desarrollar trastornos asociados a la nutrición. La dificultad estriba en **hacer una buena interpretación de los resultados para dar un consejo dietético adecuado adaptado a la situación de cada individuo.**

Los consumidores cada vez se interesan más por estos test genéticos si bien perciben que pueden ser de mayor interés para ciertos grupos de población como deportistas, niños o personas que sufren determinadas patologías. Además, muestran ciertos recelos o miedos como por ejemplo que esta información no sea tratada de forma confidencial y pueda ser utilizada por terceros, como por ejemplo las aseguradoras.

Está claro que la dieta, los genes y nuestro entorno tienen influencia directa en nuestra salud, asociándose con patologías como la obesidad, hipercolesterolemia, diabetes... y también con otros trastornos como el autismo, la hiperactividad o el alzhéimer, de los que cada vez vamos conociendo más.

La investigación en materia de microbiota digestiva (los

microorganismos que pueblan nuestro tracto digestivo) es también clave y va a tener un impacto grande en materia de nutrición personalizada. Los últimos cinco años han dado lugar a nuevos conocimientos sobre esa microbiota digestiva, tanto en individuos sanos como en individuos enfermos (diabetes, obesidad, celiaquía, autismo, etc.). Aún no hay suficientes datos para saber si la alteración de la microbiota es la consecuencia o la causa de patologías, pero sí se sabe que recomponer el equilibrio roto es fundamental para recuperar la salud. Y es ahí donde cobra especial importancia el uso de probióticos.

Sin duda en esta edición de Growing Young ha quedado patente que la investigación y el imparable avance de la tecnología hace que cada vez estemos más cerca de la dieta personalizada. Los retos actuales requieren enfoques completamente novedosos y multidisciplinares. La capacidad de aportar recomendaciones dietéticas basadas en necesidades y preferencias individuales puede ayudar a dar respuesta a la situación de la sociedad moderna en materia de nutrición y salud. Lo importante es que los avances en el diagnóstico y conocimiento de nuestro DNA nos ayuden a adoptar unas pautas dietéticas y un estilo de vida más saludable y provoquen un cambio duradero en la conducta alimentaria de las personas.