

## SINERGIA DE LOS ALIMENTOS: UN CONCEPTO OPERATIVO PARA COMPRENDER LA NUTRICIÓN

### FOOD SYNERGY: AN OPERATIONAL CONCEPT FOR UNDERSTANDING NUTRITION

JACOBS DR JR, GROSS MD, TAPSELL LC.

Facultad de Salud Pública, Universidad de Minnesota, Minneapolis, MN, EUA. [jacobs@epi.umn.edu](mailto:jacobs@epi.umn.edu)

---

La investigación y la práctica de la nutrición se relacionan con los alimentos y sus elementos constitutivos, muchas veces como suplementos. No obstante, en los alimentos estos componentes biológicos están coordinados. Lo que proponemos es que, pensar primero en los alimentos, hace posible lograr que la investigación y las políticas nutricionales sean más efectivas. El concepto de sinergia de los alimentos proporciona el fundamento teórico necesario. La evidencia de beneficio para la salud aparece de modo más marcado cuando los ubicamos en un patrón dietario sinérgico en lugar de considerarlos como alimentos o componentes individuales. Un análisis de suplementación dietaria sugiere que, a pesar de que los suplementos pueden resultar beneficiosos en casos de deficiencia, el término medio saludable de consumo es probablemente el alimento. Además, los alimentos "amortiguan" la absorción. Los componentes de los alimentos tomados directamente de su entorno biológico, pueden tener efectos diferentes de aquellos formulados mediante procesamientos tecnológicos pero, de cualquier modo, es probable que los beneficios para la salud se determinen por la dieta total. El concepto de sinergia de los alimentos se basa en la propuesta de que las interrelaciones entre sus componentes son significativas. La importancia de estas interrelaciones depende del balance entre los componentes dentro del alimento, cuán bien estos componentes sobreviven a la digestión, y hasta qué punto son biológicamente activos a nivel celular. Se han proporcionado numerosos ejemplos que demuestran efectos superiores de los alimentos en comparación con sus componentes aislados. El concepto de sinergia de los alimentos apoya la idea de variación en las dietas y de la selección de aquellos alimentos más ricos en nutrientes. Cuanto más comprendamos nuestra propia biología y la de los animales y las plantas, mejor podremos discernir las combinaciones de alimentos, en lugar de suplementos, ya que resultan más saludables.

Am J Clin Nutr. 2009 May;89(5):1543S-1548S. Epub 2009 Mar 11