

OPINIÓN

Coronavirus, consumo de cítricos y lácteos

Hace pocos días un grupo lácteo líder en nuestro país lanzó un nuevo producto. Se trata de una nueva gama de leche indicada para reforzar el sistema inmunitario. La leche dice contener los nutrientes que suelen faltar en una dieta equilibrada, así como los que —aclaraba la nota de prensa— se sabe que inciden en mejorar nuestras defensas, como son las vitaminas A, D, B6, B9 y B12, y minerales como el zinc y el selenio. Las nuevas referencias creadas son consecuencia del trabajo en innovación, lo que dice mucho y bien acerca de la compañía que las promueve. Bien visible, en cada tetrabrik, el consumidor podrá leer que tal leche 'Ayuda a tu sistema inmune'. El marketing hará el resto y un producto de laboratorio, tan natural como pueda ser una leche procesada a la que se le han añadido los nutrientes deseados, podrá publicitar lo que no está al alcance de una fruta fresca como los cítricos.

Porque sí, porque los beneficios saludables de la ingesta de naranjas, mandarinas y limones frescos son bien conocidos, no solo en el terreno de la prevención de las infecciones y por sus propiedades antiinflamatorias, sino por su papel en la lucha contra la obesidad, el colesterol, el estreñimiento o los problemas cardiovasculares. Es fácil que el ciudadano de a pie, conozca —aunque sea intuitivamente— estas bondades, pero, paradójicamente, es misión imposible, cuestión que bordearía lo ilegal, el poder publicitarlas. Ni en los envases, ni en el etiquetado, ni menos aún en posibles campañas promocionales.

El consumidor, con la sensibilidad hoy a flor de piel por las consecuencias de la pandemia que nos asola, pasará cerca del lineal dedicado a la leche, oteará los precios y el etiquetado y muchos harán seguro un esfuerzo económico para añadir un plus de protección a su familia.

■ EL *L. CASEI* INMUNITAS

La historia de un producto de enorme éxito lanzado ya hace un tiempo comenzó de manera parecida. En aquel entonces, también fruto de la innovación, se inició una campaña publicitaria mucho más ambiciosa. Una multinacional si cabe más potente que la antes aludida llevó al mercado un botecito con probióticos. Aquel producto se vendía como muy beneficioso para el sistema inmunitario porque contenía una bacteria de nuevo cuño denominada '*L. Casei Inmunitas*'. Para cuando las autoridades europeas sancionaron esta publicidad como engañosa, impusieron multas y obligaron a retirarla, el eslogan y la popular bacteria es-



Hay que acreditar científicamente los beneficios que el consumo de cítricos reporta para la salud. / ARCHIVO

crita en el latín más 'científico', ya se había interiorizado entre los consumidores.

Hoy la única declaración saludable que acepta la EFSA (*European Food Safety Authority*) para este tipo de productos se refiere a la vitamina B6. No existe ni una sola referencia a aquel famoso *L. casei Inmunitas* (lo de inmunitas, menos aún porque era un término estrictamente marketiniano) y lo único que se puede alegar por contenerla es "que contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario". Un '*claim*', conviene decirlo, bastante menos espectacular que los dibujos de cómics hechos publicitariamente durante años con los que nos explicaban en televisión cómo actuaba aquella maravillosa bacteria en plena batalla contra los patógenos y en alianza perfecta con nuestros anticuerpos.

■ DECLARACIONES SALUDABLES

Hasta el año 2006 no existía ninguna legislación que regulase las declaraciones que podían hacer las empresas en el etiquetado de sus productos relativo a propiedades saludables. Los alimentos podían declarar ciertos aspectos nutricionales y saludables sin fundamentarse en el conocimiento científico. Por este motivo, la EFSA promovió el Reglamento CE 1924/2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos.

No existe una 'declaración saludable' o de 'reducción de riesgo de enfermedad' referida a los cítricos. Lo más parecido a eso son las referencias a los compuestos bioactivos presentes en las naranjas, mandarinas y limones para los que la EFSA sí ha emitido dictamen favorable hasta el

Los beneficios saludables de la ingesta de naranjas, mandarinas y limones frescos son bien conocidos, no solo en el terreno de la prevención de las infecciones y por sus propiedades antiinflamatorias, sino por su papel en la lucha contra la obesidad, el colesterol, el estreñimiento o los problemas cardiovasculares

Es fácil que el ciudadano de a pie, conozca —aunque sea intuitivamente— estas bondades, pero, paradójicamente, es misión imposible, cuestión que bordearía lo ilegal, el poder publicitarlas. Ni en los envases, ni en el etiquetado, ni menos aún en posibles campañas promocionales. Nos falta base científica para defender lo que los consumidores ya intuyen

momento. Son solo dos: las relacionadas con los carotenoides (β -caroteno como provitamina A) y con la vitamina C. La ausencia de evidencia científica suficiente y de ensayos validados para medir de forma fiable la actividad antioxidante in vivo del resto de compuestos bioactivos presentes en los cítricos justifican la ausencia de otro tipo de alegaciones. O dicho de otro modo más contundente: pese a ser la fruta más consumida en el mundo, pese a que la OMS recomienda su ingesta diaria, pese a la existencia de más de medio centenar de estudios que demuestran por ejemplo que los cítricos ejercen un efecto protector estadísticamente significativo frente al cáncer, pese a la ingente cantidad de evidencias científicas sobre tantos otros dones naturales saludables antes referidos, el sector citrícola a duras penas puede ir más allá de proclamar la referencia a sen-

dos compuestos bioactivos —que reconocerán que suenan mucho peor que *L. casei Inmunitas*— y en virtud de ellos, a componer un eslogan que no vaya más allá de que el 'consumo de cítricos ayuda (no potencia, ni siquiera refuerza...) al normal funcionamiento del sistema inmunitario'. Esto es, los cítricos estirando las propiedades de tales sustancias pueden alegar a lo sumo lo mismo que aquellos botecitos casi milagrosos. Entonces, ¿cuál es la diferencia? Pues parece claro que el origen de que tal mensaje no esté tan presente en las fruterías, se debe a dos cuestiones: nos falta base científica para defender lo que los consumidores ya intuyen y sobre todo, estamos a años luz de la capacidad publicitaria de tales multinacionales.

■ COVID-19, ¿PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO CON CÍTRICOS?

Desde el estallido de la crisis de

la COVID-19 las fake news han arreciado. En poco han contribuido a asentar el saber popular —esto es, que los cítricos también contribuyen a mejorar nuestras defensas frente a los virus— algunos bulos, como aquel que hablaba, parafraseando a un supuesto prestigioso médico chino, de que "las rodajas de limón en una taza de agua tibia pueden salvarte la vida".

Sin embargo, sí parece haber base científica suficiente para confirmar empíricamente que existe una relación entre la ingesta de cítricos y la prevención e incluso el tratamiento de los enfermos del SARS-CoV-2. Indicios por los que ya se han planteado al menos dos proyectos de investigación en nuestro país y que han motivado varios artículos científicos que apuntan en tal dirección. Son trabajos que acreditan un beneficio directo 'in vitro', en condiciones de laboratorio y/o a partir de proyecciones matemáticas, pero que requerirían de una investigación ulterior 'in vivo', que es la que mayor esfuerzo financiero exigiría.

Desde la Universidad de Sevilla, el profesor Alberto García Quintanilla, pretendía "evaluar la capacidad antiviral de los compuestos flavonoides contenidos en los cítricos, en especial naranja y mandarina y limón, y sus productos derivados en particular, con objeto de prevenir la infección por SARS-CoV-2 en la población general y reducir así la tasa de contagio". Así mismo, aspiraba "a evaluar su uso a dosis más altas como suplemento natural en las dietas de pacientes, con objeto de estudiar si mejora su pronóstico". Así lo describía literalmente el investigador en el proyecto presentado al Ministerio de Ciencia, cuya financiación fue finalmente descartada.

Semanas después y con idéntica base científica, Antonio Segura Carretero, catedrático de Química Analítica de la Universidad de Granada presentó a la Junta de Andalucía otro proyecto similar (incorporando de hecho al equipo al propio García Quintanilla) para "contribuir a un tratamiento eficiente (contra la COVID-19) y, además, preventivo con un formato de bajo coste, mediante el uso de compuestos bioactivos de fuentes naturales", entre las que otra vez figuraban de modo destacado los cítricos. Más recientemente, desde Italia, la Universidad Sapienza de Roma ha identificado importantes capacidades antivirales en la naringenina, una sustancia también extraída de los cítricos.

Convendría pues sentarse, buscar financiación de la mano de la Administración o igual incluso de los fondos europeos de recuperación, y aunar todos estos estudios preliminares para acreditar científicamente lo que la gente ya conoce, con el coronavirus y con otros virus. Solo así podríamos recordárselo a los consumidores sin riesgo a engaños ni bordeando la legalidad.

(*) *Presidenta del Comité de Gestión de Cítricos*



Por INMACULADA SANFELIU (*)