

## La tesi doctoral d'Asli Emine Özen examina el consum d'aliments funcionals a les Illes Balears

La tesi doctoral d'Asli Emine Özen, defensada a la Universitat de les Illes Balears, examina els determinants sociodemogràfics i d'estil de vida del consum d'aliments funcionals i el consum de begudes entre els adults i adolescents de les Illes Balears. La recerca també avalua la relació entre el consum d'aliments funcionals i la dieta mediterrània. L'estudi *Evaluación de los alimentos funcionales y consumo de bebidas entre la población de las Islas Baleares: género, determinantes socio-demográficos y de estilo de vida* l'ha dirigit el doctor Josep A. Tur, del Departament de Biologia Fonamental i Ciències de la Salut.

La recerca s'ha basat en les dades recollides de 1.386 adults i 1.988 adolescents de les Illes Balears sobre el consum d'aliments funcionals. Aquests aliments, a més del seu valor nutritiu, incorporen components que contribueixen a millorar l'estat de salut i el benestar si es consumeixen en el marc d'una dieta i un estil de vida saludable.

L'estudi destaca coincidències i diferències en el consum d'aliments funcionals entre adults i adolescents. Així, l'estudi posa de manifest que la població adulta prefereix consumir aliments funcionals com la llet baixa en greix (42%), el cafè i el te (53%), probiòtics (30%) i els cereals per a l'esmorzar (20%). De la mateixa manera, la població adolescent també prefereix consumir llet modificada (baixa en greixos o llet enriquida en omega-3) (20%), probiòtics (20%) i cereals per a l'esmorzar (19%). Malgrat això, la població jove prefereix el suc de fruita (21%) en lloc de cafè o te.

L'estudi destaca algunes diferències entre homes i dones quant a la tipologia d'aliments funcionals consumits. Així, mentre les dones adultes tenen més interès en productes com la llet de soja, les galetes riques en fibra i el te, els homes adults tenen més interès en productes relacionats amb la reducció del colesterol.

A més, tant en el cas dels adults com dels adolescents, s'ha comprovat que els consumidors habituals d'aliments funcionals són també els que mantenen nivells més elevats d'adherència a la dieta mediterrània. Tot i això, tant en el cas dels adults com dels adolescents, s'ha trobat una ingesta inadequada de components funcionals com el carotè, el zinc i els àcids grassos omega 3 i omega 6.

Quant a les begudes, l'aigua és la principal font de fluids tant en la població adolescent com l'adulta. Mentre una proporció més gran de la població adulta consumeix begudes amb baix contingut energètic, la majoria dels adolescents prefereixen consumir begudes amb un elevat contingut energètic i alguns beneficis, com el suc de fruita natural o la llet sencera. L'estudi també assenyala que el consum de begudes contribueix d'un 6 a un 13% a la ingesta energètica diària total (TEI) en el cas dels adolescents, mentre en els adults aquest percentatge va del 9 al 18%.



La investigadora Asli Emine Özen. Foto: UIB

### Fitxa de la tesi doctoral

#### Títol:

Evaluación de los alimentos funcionales y consumo de bebidas entre la población de las Islas Baleares: género, determinantes socio-demográficos y de estilo de vida

#### Autor:

Asli Emine Özen

#### Programa de doctorat:

Nutrició humana

#### Departament:

Biologia Fonamental i Ciències de la Salut

#### Director:

Josep A. Tur