

Una **declaración de propiedad saludable** (Health Claims) es cualquier declaración en el etiquetado, en la publicidad o en otros productos de marketing que indique que el consumo de un determinado alimento o uno de sus componentes puede tener beneficios para la salud.



> ¿Qué normativa lo regula?



El **Reglamento (CE) n.º 1924/2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos** establece el marco general y las condiciones para las declaraciones nutricionales y de salud en los alimentos, garantizando la veracidad de la información.

> ¿Quién verifica científicamente y cómo trabaja?



La **Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)** es la responsable de **verificar la justificación científica de las declaraciones** presentes en los alimentos para proteger al consumidor.

Esta información sirve de **base para la Comisión Europea y los Estados miembros (España)** que decidirán **si autorizan o no las declaraciones**.

Para valorar cada afirmación, la EFSA se centra en que cumpla **tres criterios**:



¿Está el alimento o **ingrediente alimentario correctamente definido** en función del presunto efecto que produce?



¿Está correctamente **definido el supuesto efecto**? ¿Tiene que ser **específico**?



¿Cuál es la **evidencia**?

> ¿Qué tipos de declaraciones de propiedades saludables hay?

(Nos centraremos únicamente en las tres últimas)



1
Relativas al **crecimiento y salud de los niños**.



2
Relativas a la **reducción del riesgo de enfermedad**.



3
Distintas de las de reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo de los niños y salud de los niños.



4
Basadas en pruebas científicas recientemente obtenidas y/o con protección de datos.



La **Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)** tiene en su web un buscador que contempla las **Declaraciones de propiedades saludables autorizadas en el Reglamento 1924/2006**.

El **objetivo** es que cualquier persona interesada pueda **buscar fácilmente las declaraciones que figuran en los alimentos y se familiarice con ellas**. Y de esta forma se puede revisar cuáles se comercializan en nuestro país, cuáles están autorizadas, en qué condiciones y las advertencias de seguridad.

Conviene **visitar la web de la AESAN** para ir **revisando las notificaciones** de las declaraciones que se aceptan o se deniegan.

> Para cada declaración se determina:

Tipo de declaración	Nutriente, sustancia, alimento o categoría de alimentos.	Declaración
Condiciones de uso de la declaración	Condiciones, restricciones o advertencia complementaria	Norma UE

> Ejemplos de Declaraciones de Propiedades Saludables



La **vitamina C** contribuye al funcionamiento normal del **sistema inmunitario**.



El consumo de **kiwi verde** contribuye al **funcionamiento normal del intestino** al aumentar la frecuencia de las deposiciones.



Los **folatos** ayudan a **disminuir el cansancio y la fatiga**.



Los **hidratos de carbono** contribuyen a la **recuperación de la función muscular normal** (contracción) después de un ejercicio físico de gran intensidad o de larga duración que conduce a la fatiga muscular y al agotamiento del glucógeno almacenado en los músculos esqueléticos.



La **vitamina D** contribuye al **mantenimiento de niveles normales de calcio en sangre**.



Se ha demostrado que los **fitoesteroles y los ésteres de fitoesteroles** **disminuyen/reducen el colesterol sanguíneo**. Una tasa elevada de **colesterol** constituye un **factor de riesgo en el desarrollo de cardiopatías coronarias**.

> A tener en cuenta:

- Para que las declaraciones sean mejor comprendidas por parte de la población, se permite **cierta flexibilidad en la redacción** (teniendo en cuenta las publicadas por la EFSA).
- Las **declaraciones** deben realizarse **sólo para el nutriente, sustancia, alimento o categoría de alimento** para las que haya autorización, y no para el producto.
- **Si no está en el Reglamento o la EFSA no ha llegado a una conclusión** (hay pruebas, pero no son convincentes) **no se puede mencionar dicha propiedad** ni en la publicidad ni en el etiquetado.
- **No pueden hacer referencia al ritmo o a la magnitud de la pérdida de peso**.
- **No se autoriza** el uso de las declaraciones de propiedades saludables si **sugieren que la salud podría verse afectada si no se consume el alimento en cuestión**.