

Millenium, 2(28)



SUPERALIMENTOS: O PODER DA NATUREZA NO SEU PRATO
SUPERFOODS: THE POWER OF NATURE ON YOUR PLATE
SUPERALIMENTOS: EL PODER DE LA NATURALEZA EN TU PLATO

Rosa Palmeri¹  <https://orcid.org/0000-0002-7660-5781>

¹ University of Catania, Catania, Italy

Rosa Palmeri - rosa.palmeri@unict.it



Autor Correspondiente:

Rosa Palmeri

Piazza Università, 2,
95124 - Catania - Italia
daniela.spina@unict.it

RECEBIÓ: 15 abril, 2025

ACEPTAR: 22 abril, 2025

PUBLICADO: 04 septiembre, 2025

EDITORIAL

SUPERALIMENTOS: EL PODER DE LA NATURALEZA EN TU PLATO

El término «superalimento» se utiliza a menudo en la literatura científica para describir alimentos que son a la vez visualmente atractivos y ricos en energía (Jagdale et al., 2021). La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas destaca la importancia de utilizar cultivos regionales como estrategia clave para mejorar la nutrición y la sostenibilidad, especialmente en regiones desnutridas. En los últimos años, los superalimentos -también conocidos como alimentos funcionales- han ganado cada vez más atención (Gupta y Mishra, 2020). Se trata de alimentos tradicionales ricos en nutrientes esenciales como proteínas, fibra y vitaminas, o compuestos bioactivos que ofrecen notables beneficios para la salud y pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas (Daugherty, 2011; Tacer-Caba, 2019). Según los datos recopilados en agosto de 2018, una búsqueda del término «superalimentos» produjo 191 resultados, incluidos artículos de investigación, capítulos de libros y artículos de revisión. En comparación, el término «superfruits» produjo 85 resultados en la base de datos ScienceDirect (Gupta & Mishra, 2020). Sin embargo, para el período comprendido entre 2019 y 2025, el número de resultados aumentó significativamente a 1.163.

Del mismo modo, el término «functional foods» produjo 210 226 resultados en la base de datos Wiley y 382 852 resultados en ScienceDirect para el período 1998-2017. Datos más recientes, de 2019 a 2025, indican un nuevo aumento, con 460.415 resultados registrados en ScienceDirect. Estos resultados sugieren una notable divergencia en la adopción académica y el encuadre conceptual del término «superalimento» en comparación con «alimento funcional» (Gupta & Mishra, 2020).

Los superalimentos, especialmente las superfrutas, suelen ser frutas exóticas que siguen siendo relativamente desconocidas a escala mundial. Estos alimentos son ampliamente reconocidos por sus numerosos beneficios para la salud, incluidas sus potentes propiedades antioxidantes y su rico contenido en compuestos bioactivos como antocianinas, flavonoides y fenoles. Además, pueden contribuir a la prevención y el tratamiento de enfermedades como las cardiovasculares y la diabetes mellitus. Sus posibles efectos sobre la salud suelen evaluarse mediante biomarcadores específicos, como la presión arterial, el índice de masa corporal, el perímetro de cintura, los niveles de glucosa en ayunas y las concentraciones plasmáticas de triacilglicerol (Gupta y Mishra, 2020).

Los superalimentos pueden clasificarse en al menos tres grupos principales:

1. Superfrutas - Frutas especialmente ricas en nutrientes esenciales.
2. Supergranos - Una categoría de superalimentos formada por granos y cereales específicos con un alto valor nutricional.
3. Superalimentos genéricos - Alimentos que no entran en las dos primeras categorías, pero que tienen propiedades nutricionales excepcionales.

Interés científico y posibles beneficios para la salud

El creciente interés por los superalimentos se debe a su composición nutricional superior a la de los alimentos convencionales. Gracias a sus perfiles bioactivos únicos, estos alimentos pueden desempeñar un papel crucial en la resolución de carencias dietéticas. Los superalimentos son reconocidos por su potencial para:

- Aportar nutrientes esenciales de los que a menudo carecen las dietas estándar.
- Influir positivamente en las funciones fisiológicas, favoreciendo así la salud general y previniendo los desequilibrios metabólicos.
- Reducir el riesgo de ciertas enfermedades, gracias a sus altas concentraciones de compuestos bioactivos.

Superalimentos notables y sus propiedades bioactivas

Los superalimentos abarcan una variada gama de productos naturales y vegetales, entre los que se incluyen:

- Bayas y drupas, como arándanos, granadas, bayas de goji y bayas de acai (frutos de color púrpura oscuro de una especie de palmera sudamericana), conocidos por su potente actividad antioxidante.
- Raíces ricas en nutrientes, como la remolacha y la maca (una raíz peruana que crece a gran altitud y se transforma en un polvo con propiedades adaptógenas que ayudan a resistir el estrés y combatir la fatiga crónica).
- Raíces culinarias con potencial bioactivo, como el jengibre y la cúrcuma, ampliamente reconocidas por sus efectos antiinflamatorios y antioxidantes.
- Productos derivados de las abejas, entre ellos no sólo la miel (la miel de Manuka es especialmente apreciada por sus propiedades antibacterianas), sino también la jalea real, que tiene actividad antimicrobiana.
- El cacao, una fuente excepcionalmente rica en flavonoides con beneficios cardiovasculares y neuroprotectores.
- Extractos de algas y plantas ricas en nutrientes como la espirulina, la moringa y variedades especializadas de té verde como el Matcha, el Gyokuro y el Sencha, abundantes en catequinas con propiedades antioxidantes.
- Semillas ricas en nutrientes, sobre todo de chía y cáñamo, que aportan ácidos grasos esenciales y proteínas.
- Cereales ricos en proteínas como la avena y la quinoa, que también contienen minerales esenciales.
- Verduras de hoja verde, como la col rizada y las espinacas, conocidas por su rico contenido en vitaminas, minerales y fitonutrientes.

DOI: <https://doi.org/10.29352/mill0228.41413>

Los beneficios nutricionales de los superalimentos

Las excepcionales propiedades nutricionales de los superalimentos, caracterizados por altas concentraciones de micronutrientes, vitaminas, minerales y antioxidantes, ofrecen importantes beneficios fisiológicos. A diferencia de los macronutrientes, que están ampliamente disponibles a partir de diversas fuentes alimentarias, los micronutrientes deben obtenerse a través de una dieta equilibrada y diversa para favorecer unas funciones metabólicas óptimas (Fernández-Ríos, 2022).

Entre ellos, los antioxidantes desempeñan un papel crucial en la neutralización del exceso de radicales libres, mitigando así el estrés oxidativo. Un exceso de radicales libres puede acelerar el envejecimiento celular y contribuir a dañar los tejidos. El consumo de alimentos ricos en antioxidantes, como los arándanos y otras bayas, puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el estrés oxidativo, que van desde el envejecimiento prematuro de la piel y la caída del cabello hasta enfermedades más graves como la osteoporosis (Bouayed & Bohn 2010; Diplock, 1998).

Evolución del concepto de superalimento

Esta clasificación sigue siendo dinámica y está sujeta a modificaciones a medida que la investigación científica continúa identificando nuevos ingredientes con notables propiedades nutricionales y funcionales. Algunos de estos superalimentos emergentes, aunque actualmente infrautilizados o comercialmente oscuros, podrían ganar reconocimiento por sus potenciales beneficios para la salud en un futuro próximo (Jagdale et al., 2021).

REFERENCIAS

- Bouayed, J., & Bohn, T. (2010). Exogenous antioxidants—Double-edged swords in cellular redox state: Health beneficial effects at physiologic doses versus deleterious effects at high doses. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, 3(4), 228–237. <https://doi.org/10.4161/oxim.3.4.12858>
- Daugherty, B. (2011). Superfoods: The healthiest foods on the planet [Review of the book *Superfoods: The healthiest foods on the planet*, by R. T. Reinhard]. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 43(3), 192–193. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2010.10.003>
- Diplock, A. T., Charleux, J. L., Crozier-Willi, G., et al. (1998). Functional food science and defence against reactive oxygen species. *British Journal of Nutrition*, 80(S1), S77–S112. <https://doi.org/10.1079/BJN19980106>
- Fernández-Ríos, A., Laso, J., Hoehn, D., Amo-Setién, F. J., Abajas-Bustillo, R., Ortego, C., Fullana-i-Palmer, P., Bala, A., Batlle-Bayer, L., Balcells, M., Puig, R., Aldaco, R., & Margallo, M. (2022). A critical review of superfoods from a holistic nutritional and environmental approach. *Journal of Cleaner Production*, 379(Part 1), 134491. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2022.134491>
- Gupta, E., & Mishra, P. (2020). Functional food with some health benefits, so-called superfood: A review. *Current Nutrition & Food Science*, 17(2), 144–166. <https://doi.org/10.2174/1573401316666200408163325>
- Jagdale, Y. D., Mahale, S. V., Zohra, B., Nayik, G. A., Dar, A. H., Khan, K. A., Abdi, G., & Karabagias, I. K. (2021). Nutritional profile and potential health benefits of super foods: A review. *Sustainability*, 13(16), 9240. <https://doi.org/10.3390/su13169240>
- Tacer-Caba, Z. (2019). The concept of superfoods in diet. In C. M. Galanakis (Ed.), *The role of alternative and innovative food ingredients and products in consumer wellness* (pp. 73–101). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-816453-6.00004-5>