



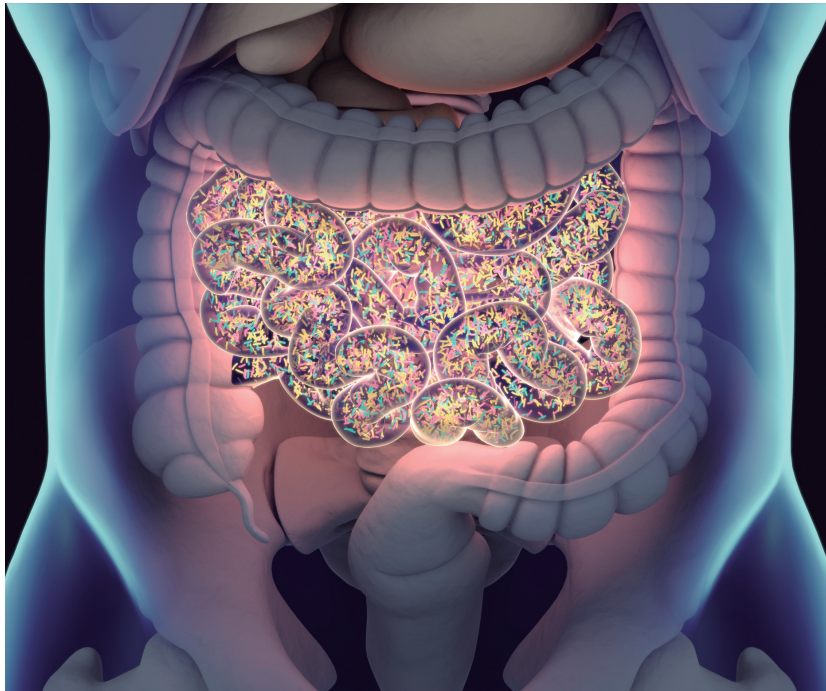
La consultora de innovación Lantern, en su estudio "Redescubriendo los fermentados. Entendiendo el poder de los alimentos vivos", pone el foco de atención en estos alimentos que consideran "extraordinarios" tanto desde un punto de vista funcional como gastronómico. Este informe se centra en aquellos productos que mantienen su actividad microbiana y aún contienen propiedades probióticas en el momento del consumo.

# Fermentados: el poder de los alimentos vivos

A nivel global, hay una corriente fuerte en el consumo de alimentos y bebidas probióticos como una fuente natural de salud y esta tendencia va a ir a más. Se estima que casi un tercio de los alimentos que consumimos son fermentados y algunos de ellos, por mantener su actividad micro-bacteriana en el momento de consumo, tienen propiedades probióticas que favorecen la microbiota humana. De entre todos ellos, el kombucha y el kéfir son los que más atención y crecimiento están teniendo.

La ciencia lleva una década estudiando cómo afecta el estado de las bacterias y microorganismos de la microbiota en el tratamiento de ciertas enfermedades como pueden ser el cáncer o la diabetes, lo que abre un campo muy prometedor para la alimentación probiótica. Según el estudio "Redescubriendo los fermentados. Entendiendo el poder de los alimentos vivos" presentado por la consultora de innovación Lantern, los productos fermentados son el nuevo foco de atención para el sector de la alimentación. Los fermentados no son nuevos, han estado en nuestra gastronomía desde hace siglos. Sin embargo, son ahora mismo una tendencia muy relevante a tener en cuenta por diversas razones: sus capacidades funcionales para el cuidado de la salud, el crecimiento del consumo de vegetales en la dieta (casi un 8 % de la población se define vegano, vegetariano o flexitariano según el estudio The Green Revolution, también de Lantern), la búsqueda de nuevos alimentos y sabores, el *boom* de la gastronomía asiática, el interés de la comunidad científica en el estudio del microbioma durante la última década y el potente *storytelling* alrededor de estos productos milenarios.

El uso de la fermentación en la gastronomía y en el tratamiento de los alimentos está presente en casi todas las culturas del mundo como medio para ampliar la vida de los alimentos y proveerlos, de paso, de características propias co-



mo el alcohol, sabores más ácidos, o propiedades funcionales.

Multinacionales de la alimentación y pequeñas marcas de bebidas venden ya productos fermentados en EE UU, Rusia o Japón. En España, chefs reconocidos incluyen fermentados en sus menús degustación. Sin ir más lejos, Mario Sandoval, del restaurante Coque de dos estrellas Michelin, acaba de publicar el libro "Fermentados Gourmet". Otros, como Andoni Luis Aduriz (Mugaritz) o Rodrigo de la Calle (El Invernadero), cuentan con fermentados en sus últimas recetas.

## BENEFICIOS DIRECTOS SOBRE LA SALUD

Gracias a la fermentación, los alimentos se transforman a través de la acción beneficiosa de diversas enzimas, bacterias y hongos, evitando que las nocivas puedan desarrollarse.

El nuevo alimento fermentado tiene beneficios directos en nuestra salud cuando en el momento de ingerirse contiene ciertas bacterias vivas, conocidas como probióticos, que siguen actuando una vez están en nuestro organismo. A su vez, estos microorganismos tan beneficiosos tienen como compañeros inseparables a los prebióticos, de los que obtienen la energía

para sobrevivir y que nosotros ingerimos a través de alimentos altos en fibra como el puerro, el ajo, la cebolla o las alcachofas.

Cada persona alberga gran cantidad de bacterias y microorganismos repartidos por todo el cuerpo, que son imprescindibles para el funcionamiento de la piel, órganos y aparatos, que en conjunto se conocen como microbiota. Por ejemplo, se estima que una persona tiene entre 1 y 2 kilos de bacterias en el intestino, en lo que llamamos habitualmente flora intestinal.

Desde el punto de vista del sector de la alimentación, el mercado está viendo un crecimiento, tanto en la venta de alimentos y bebidas fermentados, como en el lanzamiento de nuevos productos.

Si en 2002 se lanzaron al mercado 100 productos probióticos a nivel mundial, en 2016 se presentaron 1.800 y en 2017 casi un 2 % de los nuevos productos a nivel global contenían probióticos. Entre los lácteos, destaca la categoría del kéfir, que ya supone más de 1,2 billones de dólares y se espera que alcance los 2 billones en 2023 (Euromonitor) y con un crecimiento exponencial en el número de lanzamientos, especialmente en los países del este de Europa y EE UU.

Como producto destacado en cuanto a su potencial, habría que añadir el kombucha, que por su nivel de ventas a nivel mundial es considerada la bebida funcional con mayor crecimiento por Forbes y de la cual espera un aumento global de entre el 15 y el 25 % en el periodo 2016-2021.

Desde que el mundo de las *startups* detectó el potencial de estos alimentos y bebidas por sus beneficios para la microbiota, grandes compañías internacionales de alimentación y dedicadas a la investigación de enfermedades están invirtiendo en estos nuevos modelos de negocio. Las grandes multinacionales son conscientes de las múltiples posibilidades alrededor de los fermentados y los probióticos y ya están apostando por este tipo de productos en otros mercados. Empresas como Red Bull, Coca Cola o General Mills trabajan, por ejemplo, con verduras o bebidas fermentados en aquellos países en los que estos productos son parte de la cultura o la gastronomía local, ya que esto les facilita la introducción de nuevas marcas de bebidas tradicionales. Según Jaime Martín, socio fundador y director general de Lantern, "en los próximos años veremos con naturalidad que en los lineales de los supermercados entren marcas de kombucha. El camino ya lo están recorriendo pequeñas pero interesantes propuestas como las de Ferment9, Komvida o Bio Kombucha".

Sin embargo, el amplio abanico de posibilidades de los alimentos y bebidas fermentados tienen un freno importante a nivel regulatorio, ya que, a día de hoy, en Europa, la EFSA no permite el uso del término "probiótico" en ningún producto de alimentación comercializado. Sobre este aspecto, Martín puntualiza que "es importante que la persona sepa cuándo está consumiendo un producto con propiedades probióticas y cuándo no, ya que, si la categoría no se construye correctamente y se inunda el mercado con productos que no son fieles al espíritu original, habremos perdido una oportunidad muy relevante".