

# LA SALUD COGNITIVA GANA FUERZA Y ABRE NUEVAS OPORTUNIDADES

## para el mercado de bebidas funcionales

*De acuerdo a la tendencia de Mintel de 2023, Staying Sharp, las marcas de alimentos y bebidas tienen la oportunidad de ayudar a los consumidores a reducir el estrés y aumentar la energía, la concentración y la claridad mental.*



**Por: Graciana Méndez**

Senior Regional Insights  
Analyst LATAM de Mintel



in/graciana-méndez-1b782a52

**L**a pandemia aumentó la sensación de cansancio y estrés, y, por lo tanto, abrió oportunidades para mejorar el estado de ánimo, la atención y la concentración junto con beneficios relacionados con la energía. En este contexto surge la psiquiatría nutricional, un campo de estudio emergente que analiza la relación entre dieta y bienestar emocional.

Históricamente, la nutrición se centró en cómo los alimentos que comemos afectan nuestra salud física. Es hora de prestarle más atención a cómo lo que comemos puede determinar cómo nos sentimos.

Hay cada vez mayor evidencia de cómo la dieta y el estado de ánimo se comunican. Por ejemplo, los microbios del intestino producen neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, que regulan nuestro estado de ánimo y nuestras emociones, y el microbioma intestinal desempeña un papel clave en varios trastornos psiquiátricos, incluido el trastorno depresivo mayor.

En paralelo a estos estudios, sabemos que esta era de aceleración, hiperestimulación visual, uso excesivo de pantallas y mayor esperanza de vida tendrá un impacto negativo en las capacidades cognitivas de las personas, incluidas la concentración y la memo-

ria. De acuerdo con nuestra encuesta Mintel Global Consumer realizada en marzo de 2023, el 48% de los consumidores colombianos están interesados en alimentos y bebidas que los ayuden a concentrarse.

Los ingredientes con beneficios mentales y cognitivos aún no son tan conocidos para el público y, por lo tanto, van a requerir un trabajo de comunicación, educación y estímulo.

Son menos los consumidores latinoamericanos a los que les gustaría que su dieta los ayudara a mantener una función cerebral saludable o a mejorar el estado de ánimo que los que buscan beneficios más familiares, como la inmunidad o la salud cardíaca. De acuerdo con datos de nuestra encuesta Mintel Global Consumer realizada en agosto de 2022:



de los consumidores colombianos les gustaría que su dieta los ayudara a fortalecer **SU SISTEMA INMUNE**



Que mejorara su **SALUD DIGESTIVA**



### **CORTO PLAZO: TRABAJAR SOBRE LO CONOCIDO**

Por esta razón, una estrategia importante a corto plazo es generar mayor familiaridad entre el público, destacando alimentos y nutrientes que las personas conozcan y con los cuales se sientan seguras, como el cacao, la guaraná y la yerba mate.

### **MEDIANO PLAZO: INCORPORAR INGREDIENTES NATIVOS MENOS FAMILIARES**

En el mediano plazo, las marcas pueden empezar a introducir ingredientes locales menos familiares, como la guayusa.

### **LARGO PLAZO: INNOVAR A NIVEL INGREDIENTES, OCASIÓN DE CONSUMO Y FORMATOS**

A largo plazo, ingredientes menos conocidos, como los adaptógenos y los nootrópicos van a ganar relevancia. Los adaptógenos como el aschvagandha por ayudar en el manejo del estrés pueden combinarse con otros estimulantes del cerebro para aumentar la claridad mental.

Los nootrópicos, tales como el té verde matchá, las semillas de guaraná, la colina, vitaminas B, Ginkgo Biloba y L-tirosina, amplifican las capacidades cognitivas. También habrá oportunidad de innovar con nuevos formatos, como los drops y nuevas ocasiones de uso, como los videojuegos.

Cuando analizamos el porcentaje de bebidas lanzadas en 2022 con claims funcionales de cerebro y sistema nervioso por categoría, vemos que la categoría con mayor share es la de bebidas nutricionales y luego le sigue las bebidas calientes y, en tercer lugar, las bebidas energéticas y deportivas, con 37%, 32% y 20% de porcentaje respectivamente.

Habrá una oportunidad para un mayor desarrollo de jugos con estas propiedades. Un gran ejemplo son los shots con super frutas amazónicas de la marca peruana Bio Amayu. El shot de energía está formulado con jugo concentrado de manzana, maca, guaraná, cúrcuma y guayusa y contiene 19 mg de cafeína de origen natural.

Creemos que el futuro de las bebidas funcionales que promuevan la salud cognitiva va a incluir más superfrutas locales y también fuentes alternativas de cafeína nativas como la guayusa y la yerba mate. <sup>(A)</sup>