

# Edulcorantes bajos en calorías, clave para el control de la diabetes y el sobrepeso

D.F. ● MADRID

**A**ctualmente, en la Unión Europea hay diez edulcorantes bajos o sin calorías aprobados para uso alimentario. Incluirlos en la dieta habitual puede ser de gran utilidad en determinadas situaciones. El profesor y doctor Lluís Serra-Majem, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y presidente de la Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación, explica que «junto a su probada seguridad la evidencia científica ha determinado como incuestionable la importancia de los edulcorantes bajos o sin calorías en la dieta diabética, al ofrecer el placer de lo dulce sin sus aspectos negativos y sin impacto en la insulina y glucemia».

Otros estudios han mostrado



La Unión Europea avala el consumo de diez edulcorantes para uso alimentario

cómo los edulcorantes bajos o sin calorías pueden ayudar en el control de calorías al aportar un sabor agradable con menos o ningún contenido calórico. «Por ejemplo, si se elige una bebida con

edulcorantes bajos o sin calorías en lugar de un refresco de 150 calorías, pero posteriormente tomamos un trozo de pastel o galletas por valor de 300 calorías, los edulcorantes no podrán ayu-

dar a controlar el peso, ya que se estarán añadiendo más calorías de las que se han restado», dice.

Durante los últimos años ha habido cierta confusión con respecto a los edulcorantes. «Recientemente el proyecto de Dictamen Científico de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) en el que han recurrido a toda la información científica disponible para analizar la seguridad sobre el aspartamo y sus componentes, ha llegado a la conclusión de que este edulcorante no posee toxicidad alguna que deba preocupar a los consumidores en los niveles actuales de exposición. Así, la Ingesta Diaria Admisibles (IDA) de aspartamo se considera segura para la población general, siendo la exposición de los consumidores al aspartamo inferior a esta IDA», aclara Serra-Majem. De los diez edulcorantes aprobados para su uso alimentario, el presidente de la Asociación

Internacional de Edulcorantes (ISA), Hugues Pitre, explica que «pueden utilizarse en solitario o en combinación».

## SEGURIDAD

La mezcla de más de un edulcorante no plantea riesgos y permite a los fabricantes de bebidas y alimentos combinar los distintos sabores, características y ventajas de cada uno de ellos». Cada edulcorante bajo y sin calorías se somete, según Pitre, «a rigurosas pruebas científicas antes de permitirse su disponibilidad en el mercado para su consumo, y se le asigna una cantidad de Ingesta Diaria Admisibles (IDA) que establece los niveles que pueden utilizarse en alimentos y bebidas». Y añade que «la evidencia científica constata que los edulcorantes bajos o sin calorías autorizados no plantean riesgos para la salud de los consumidores dentro de los niveles IDA establecidos».