

Edulcorantes artificiales: entre lo dulce y lo amargo

Endulzar, uno de los placeres de la vida, es sinónimo de engordar. Por eso, el mercado multiplica alternativas con menos calorías para sustituir el azúcar de siempre. Los edulcorantes artificiales han ganado protagonismo en el estilo light que se impone, pero... ¿Tienen acaso un lado amargo? El debate está abierto.

MADRID/EFE/LUCÍA ROBLES - Lunes 05.08.2013

Unos dicen que enloquecen el organismo y otros que son ideales para perder kilos. Lo cierto es que los edulcorantes se han posicionado en el vocabulario cotidiano y, ante tantas conjeturas, lo más saludable es conocerlos.

Juan Revenga, dietista y nutricionista de la Fundación Española de Dietistas y Nutricionistas (FEDN), parte de una aclaración: "un edulcorante es, por definición, cualquier cosa que aporta dulzor. El azúcar de mesa también lo es".

El problema con el término, según el experto, se debe a que "la población general asume que un edulcorante es un aditivo que aporta dulzor sin calorías o con un menor grado de calorías".

Esos, los que la teoría dice que son aliados para adelgazar, son los aditivos edulcorantes o edulcorantes artificiales. La miel y el azúcar común pertenecen al grupo de edulcorantes naturales, pero la clasificación tiene más bifurcaciones.

Tipos de edulcorantes

Mercedes Galindo, enfermera especialista en educación diabetológica y vocal de la Sociedad Española de Diabetes (SED), explica las características de los dos grandes grupos de edulcorantes:

- **Edulcorantes naturales.** "Son los que tienen un aporte de índice glucémico, es decir, los que elevan la glucosa en la sangre, dependiendo del consumo que se haga de ellos. Aportan también un mayor número de calorías".

Dentro de los edulcorantes naturales están la **sacarosa**, que es el azúcar de mesa; la **fructosa**, que se encuentra en la fruta, y la **lactosa**, en la leche. También la **glucosa** y la **maltosa**.

Mercedes Galindo aclara que, pese a su aporte calórico, los edulcorantes naturales "son muy saludables y se pueden consumir sin problema, midiendo adecuadamente las cantidades".

- **Edulcorantes artificiales.** “Son los que tienen un menor aporte calórico o un aporte nulo, no modifican la glucemia en la sangre y, al tener entre 100 y 600 veces un poder edulcorante mucho más alto que los naturales, endulzan con una mínima cantidad”.

La lista de edulcorantes artificiales la encabezan los acalóricos, entre los que están la famosa **sacarina**, el primer edulcorante utilizado de forma masiva desde los años 80; **el aspartamo, la sucralosa, el acesulfamo-k, el ciclamato, la taumatina y la neohesperidina.**

Dentro del gran grupo de edulcorantes artificiales, apunta Revenga, también se encuentran los **polialcoholes o polioles**, “que estarían de forma natural en algunos vegetales”.

“La característica fundamental de los polialcoholes es que tienen cierto valor calórico que oscila entre 1,6 y 2,6 kilocalorías por gramo”, añade.

Estas sustancias, que se usan en chicles y caramelos, son: **sorbitol, manitol, isomalt, maltitol, lactitol y xilitol.**

La especialista en diabetes afirma que los polialcoholes se modifican para que su absorción sea más lenta y disminuya la elevación de la glucosa que producen en el organismo.

Por su parte, **la doctora Pilar Martín Vaquero, endocrinóloga, directora de la Clínica d-médical y miembro de TheDoctors.es**, explica que el último aditivo aprobado, hace tres años, es la **stevia**, que se deriva de una planta originaria de Sudamérica y Centroamérica, que hay que purificar y procesar.

Código E

Otra de las diferencias entre los edulcorantes naturales y artificiales es administrativa. El dietista y nutricionista de la Fundación Española de Dietistas y Nutricionistas, Juan Revenga, precisa que los primeros, como son naturales, no se consideran aditivos, sino ingredientes.

Los artificiales, en cambio, tienen un **código o número E**, que es “un sistema que se utiliza dentro de la legislación europea para clasificar los aditivos autorizados. Así, reciben un número que les define”, indica. La sucralosa, por ejemplo, es el aditivo E955.

La clasificación de los edulcorantes en las etiquetas de los productos supone una garantía de su seguridad. Y no es la única.

Seguros en su justa medida

El doctor Jesús Román preside la Fundación Alimentación Saludable. Es enfático al hablar del tema: “todos los edulcorantes que se usan en Europa están aprobados para un uso específico y en cantidades concretas por la Unión Europea”.

Insiste en que estas sustancias “han pasado estudios sobrados de seguridad y no afectan negativamente, en las cantidades permitidas por la ley, a la salud de ningún consumidor”.

Así, aunque inquieta la idea de ingerir un producto como el **aspartamo**, que endulza 160 veces más que el azúcar, o la **taumatina**, que dispara el sabor 2.500 veces, las autoridades mundiales se han encargado de poner límites.

Otro límite es el que señala Juan Revenga: **la Ingesta Diaria Admisible (IDA)**. Este experto la define como “parte del protocolo que han de reunir los aditivos, sean edulcorantes o no, para su utilización”.

El sistema funciona así: a cada aditivo se le hace un examen toxicológico para establecer cuál es su IDA. Todos los edulcorantes tienen una IDA especificada, una cifra que no se debe superar para no perjudicar la salud.

El aspartamo, por ejemplo, tiene una IDA de 40 miligramos por kilogramo de persona. “Una mujer de 55 kilos podría tomar un máximo de 2,2 gramos de aspartamo al día y estaría dentro de la IDA. En un varón, esa cifra llegaría hasta 2,8 gramos”, según Revenga.

El especialista explica: “Medio litro de refresco tiene la posibilidad máxima, por ley, de incluir 300 miligramos de aspartamo, es decir, 0,3 gramos. Si un hombre de 70 kilos puede tomar 2,8 gramos al día de aspartamo, podría beber unas nueve consumiciones de medio litro de estas bebidas”. Una cantidad desorbitada.

“Yo no le recomiendo a nadie que se tome tres refrescos edulcorados al día, pero veo muy difícil que alguien consuma cinco litros en un día”, opina.

También la enfermera Mercedes Galindo concuerda con su colega al aseverar que “si se supiera que estos productos son perjudiciales no se pondrían a la venta, porque las dosis nocivas son tan altas que parecen inviables”.

Menciona que los pacientes **diabéticos** se benefician de estos aditivos porque no elevan la glucemia y reducen el aporte calórico, “la reducción no es que sea muy significativa, pero si se va sumando, día a día, contribuye a mejorar la salud en general”. En la justa medida parece estar la clave.

La controversia

La doctora Pilar Martín asegura que “en pequeñas cantidades estos productos parecen ser inofensivos”, no obstante cita los resultados de estudios recientes que siembran algunas dudas.

La investigación a la que se refiere se centra en las **bebidas azucaradas** y las **light**. Según explica, los refrescos light, consumidos en exceso, producirían exactamente las mismas consecuencias nefastas que surgen por el abuso de los refrescos normales: obesidad, diabetes o hipertensión, entre otras enfermedades.

“El mecanismo por el cual se produce esta aparente contradicción es porque los edulcorantes artificiales alterarían la respuesta fisiológica del cerebro hacia el gusto por el dulce y estimularían una preferencia por las comidas ricas en grasas”, afirma la endocrina.

Sin embargo, la especialista reitera que este es sólo un estudio y que habría que hacer un análisis más amplio de los efectos de los edulcorantes en el organismo.

Esa misma observación la hace un editorial reciente de la revista científica American Journal of Clinical Nutrition titulado: "¿Son las bebidas azucaradas toda la historia?".

Para esta publicación, los factores que influyen en el sobrepeso no deben analizarse de forma aislada, sino en conjunto, porque "un planteamiento que solo atienda a un único alimento puede resultar inadecuado para desentrañar las interacciones entre los alimentos y el estilo de vida".

El verdadero problema para la doctora Martín es que "la ingesta sistemática y excesiva de estas bebidas, azucaradas o light, no es positiva". Recomienda reservar ese amor por los refrescos para momentos puntuales y buscar alternativas naturales.

Menos alarmas, más racionalidad

Para el dietista y nutricionista Juan Revenga, más que alarmarse por estudios que carecen de contexto, hay que buscar evidencia científica para revisar "la posible interacción en el organismo que pueda producirse cuando se consumen distintos tipos de edulcorantes", especialmente porque las cifras actuales se han establecido para cada compuesto, de forma aislada.

Sobre el supuesto impacto de éstos en el **metabolismo**, Revenga es contundente: "Habría que ver cuál es el edulcorante concreto, de qué forma interviene, a qué nivel del metabolismo, a qué personas y en qué concentraciones, habría que verlo punto por punto, lo que recomiendo es un llamamiento a la racionalidad".

Reitera que si están aprobados por múltiples organismos es porque son seguros y que, consumidos racionalmente, no dañan la salud. Pero, no todo es dulce en esta historia.

"Acallar la conciencia"

El doctor Román describe una de las dificultades del consumo de aditivos. "Hay cierta controversia sobre el papel de los alimentos edulcorados en el conjunto de la dieta, pero su abuso no es perjudicial per se, sino por el desequilibrio que se produciría en los componentes del resto de la dieta".

Suena irónico, pero "el resto de la dieta" es uno de los principales obstáculos para controlar el peso. El dietista Juan Revenga lo ha visto en su experiencia: "la gente muchas veces piensa que adelgazan, pero no es así".

Comenta que muchos, cuando eligen una bebida etiquetada con la frase "**cero calorías**", caen bajo lo que denomina un "**efecto halo**", que les hace santificar todo lo que vayan a comer con esa consumición". ¿Quién no ha ordenado una enorme hamburguesa con patatas y un refresco light?

"De nada sirve librarse de las calorías que venían en los refrescos azucarados si a eso le sumas otros alimentos en exceso", sentencia.

Mercedes Galindo reconoce ese patrón. "Reduces 50 calorías con el sobre de edulcorante que le pones al café, pero lo tomas con un bollo de 300", dice y, de inmediato, añade: "nadie adelgaza así, lo único que se logra con esa conducta es acallar la conciencia".

En lo que coinciden los expertos es que los edulcorantes artificiales no perjudican la salud en pequeñas cantidades y que son sólo una parte del tema del sobrepeso, porque siempre hay que considerar la dieta general y la actividad física.

“Cambiar el azúcar por edulcorantes es solamente un elemento, sólo uno, que podría contribuir a no excedernos en las calorías o por lo menos a igualarlas con nuestro gasto energético diario, pero no es la clave. Si fuese la clave, está demostrado que no ha funcionado”, concluye Juan Revenga.