



▶ Por A. S.

# A la ligera

«¿Me trae sacarina, por favor?» ¿Cuántas veces al día se puede oír esta frase, por ejemplo, en un restaurante? Innumerables, seguro. Por estética, o por salud, cada vez son más las personas que acuden a este tipo de aditivos para endulzarse la vida. Muchas veces objeto de polémica, los edulcorantes esconden **mitos y leyendas que hay que desterrar**. ¿Quiere conocerlos?

**L**os edulcorantes se perfilan como una sólida alternativa al consumo de azúcar para aquellas personas que, sin renunciar al sabor dulce, quieren mantener la línea, evitar la caries dental o, en el caso de los diabéticos, obtener una buena calidad de vida. Inma Palma, dietista y bióloga de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas y profesora agregada de Nutrición y Dietética del Cesnid (Universidad de Barcelona), responde a las preguntas más comunes acerca de estos productos que, actualmente, constituyen una de las áreas más dinámicas dentro del campo de los aditivos alimentarios.

▶ **¿QUÉ TIPOS DE EDULCORANTES EXISTEN?** Podemos hablar de dos clasificaciones. La primera los divide en dos categorías principales: intensos y de volumen (estos últimos también llamados reemplazantes del azúcar o polioles).

■ **Edulcorantes intensos.** Son sustancias de origen natural o sintético con un poder edulcorante muy superior al de la sacarosa (azúcar). La mayoría de ellos poseen un alto valor nutricional. Nos referimos a endulzantes como la sacarina y sus sales -con un poder edulcorante entre 300 y 500 veces superior al del azúcar y un aporte calórico nulo-, el aspartamo, el ciclamato, la taumatina...

■ **Edulcorantes de volumen, sustitutivos del azúcar o polioles.** Se derivan de los azúcares. Dentro de esta categoría se encuentran el isomalt, sorbitol, manitol, lactitol..., monosacáridos y disacáridos modificados de tal forma que mantienen las ventajas gustativas y las mismas propiedades del azúcar.

Su poder edulcorante es menor que el de la sacarosa y, por ello,

en ocasiones es conveniente añadir aditivos o ingredientes adicionales para obtener mayor dulzor. Aportan también la textura necesaria para dar masa y volumen al producto.

Otra posible clasificación se basa en la diferencia energética que aportan. Así podemos hablar de:

■ **Nutritivos.** Aquellos que aportan calorías: miel, fructosa, lactosa, glucosa, azúcares refinados...

■ **No nutritivos.** Sacarina, aspartamo, ciclamato, acesulfame... Su señal de identidad es que poseen un valor calórico cero.

▶ **¿CUÁLES SON SUS PROPIEDADES?** Dentro del grupo de los edulcorantes intensos cabe destacar varias propiedades: elevada intensidad de dulzor, bajo aporte calórico, no provocan caries y retienen muy poca humedad.

En muchas ocasiones es conveniente o preferible utilizar varios de ellos juntos, pues permiten que se potencie su poder edulcorante. El resultado final se asemeja más al sabor de la sacarosa.

Si hablamos de los sustitutivos del azúcar (edulcorantes de volumen) es necesario destacar que, en primer lugar, no pueden ser fermentados por bacterias bucales y, por tanto, no provocan caries; por otro lado, debido a que su índice glucémico es muy bajo, producen incrementos muy poco significativos de la glucosa en sangre, por lo que son muy bien tolerados por las personas con diabetes. Además, tienen la ventaja de que su valor calórico es mucho menor que el de la sacarosa.

▶ **¿QUE DIFERENCIA HAY ENTRE UN EDULCORANTE Y UN ADITIVO?** Todos los edulcorantes artificiales (intensos y de volumen) se

consideran oficialmente aditivos, tanto en España como en el resto de los países de la Unión Europea. Se encuentran fuera de esa clasificación los edulcorantes «clásicos» o «naturales» como la miel, la fructosa, la lactosa o la glucosa.

► **¿QUÉ REQUISITOS TIENEN QUE CUMPLIR PARA QUE ESTÉ PERMITIDO SU USO?** Para que un edulcorante «natural» o «artificial» pueda ser utilizado en la industria alimentaria, además de ser inocuo (no dañino), tiene que cumplir otros requisitos: el sabor dulce ha de percibirse rápidamente y desaparecer con la misma prontitud, con el fin de asemejarse fielmente al gusto del azúcar natural.

En cuanto al aspecto externo, es necesario que el producto vaya siempre acompañado de un correcto etiquetado con información nutricional completa (composición, valor energético...) y adaptada al colectivo al que esté destinado.

► **¿TIENE SU CONSUMO ALGÚN EFECTO SECUNDARIO NOCIVO PARA LA SALUD?** Con respecto a la polémica surgida en relación con la seguridad para los consumidores a largo plazo, es necesario desterrar el falso mito de que los edulcorantes o endulzantes artificiales pueden producir cáncer.

Recientes experimentos con animales han demostrado que algunos de estos productos, suministrados en cantidades muy elevadas, aumentan la probabilidad de desarrollar esta enfermedad. No obstante, los riesgos en humanos son inexistentes debido a que las dosis que se consumen habitualmente son mínimas.

El único efecto secundario que pueden ocasionar los edulcorantes de volumen, cuando son ingeridos en cantidades elevadas, es un ligero efecto laxante. La explicación es que nuestro organismo no los absorbe en su totalidad. Ello provoca la absorción de agua por parte de los edulcorantes y la formación de gases en el intestino grueso, evitando así el espesamiento de la masa fecal y dando lugar a deposiciones blandas e incluso diarreas.

► **EL HECHO DE NO INGERIR AZÚCAR ¿SUPONE ALGUNA CARENCIA PARA NUESTRO ORGANISMO?** Las cantidades de azúcar que necesita nuestro cuerpo no necesariamente han de proceder de los azúcares simples (fructosa, lactosa, sacarosa), sino que las podemos obtener de los compuestos: los almidones (pan, pasta, patatas, cereales...).

Como resultado de la ingesta de estos alimentos y a través de la digestión, el almidón se convierte en glucosa que, mediante su absorción a nivel intestinal, pasa a la sangre, donde se convertirá en fuente de energía para las células de nuestro organismo.

Los productos que nos aportan azúcares compuestos (almidones) son, además, fuente de vitaminas, minerales y fibra.

► **¿QUÉ VENTAJAS PRESENTAN ESTOS PRODUCTOS PARA LAS PERSONAS AFECTADAS DE DIABETES?** En primer lugar, dado que los edulcorantes tienen un índice glucémico nulo o inferior al de la sacarosa, la necesidad de insulina es menor. Los edulcorantes intensos no requieren de la acción de ésta y su aporte energético se considera prácticamente nulo.

Los polioles ejercen un efecto sobre la glucosa sanguínea mucho menor que otros azúcares (sacarosa, fructosa...), por lo que, adecuadamente etiquetados, pueden ser también una opción óptima para las personas afectadas de diabetes.

En conclusión, estos productos brindan una alternativa para una alimentación más variada y con menor contenido energético para personas que deseen mantener la línea, solucionar problemas metabólicos, cuidar su higiene bucal o evitar patologías como la obesidad propias de la sociedad industrial.