



■ SALUD / ALIMENTACIÓN

# Los edulcorantes no afectan a los niveles de glucosa

Su empleo en alimentos y bebidas y dentro de un estilo de vida saludable ayuda a prevenir la obesidad

B. MUÑOZ ■ MADRID

Los edulcorantes están de moda. En los últimos años, su consumo se ha incrementado de forma espectacular, hasta el punto de que los diabéticos y las personas que quieren perder peso constituyen, por excelencia, sus seguidores más fieles. Precisamente, en el marco del Congreso de la International Sweeteners Association celebrado en Bruselas a principios de este mes, se afirmó que los edulcorantes bajos y sin calorías no sólo no afectan a los niveles de glucosa o insulina en el plasma sanguíneo sino que, además, ayudan a prevenir la caries. Estas afirmaciones se recogieron en el «Decálogo sobre el uso y seguridad de los edulcorantes bajos y sin calorías» y que aparece publicado en la revista «Nutrición Hospitalaria».

El documento recoge las conclusiones de la denominada «Declaración de Chin-

chón», cuyo objetivo es ofrecer a la comunidad científica aspectos relacionados con la seguridad de estos edulcorantes y, a su vez, establecer las pautas para que los expertos puedan recomendar su uso.

## CONTROL

En la actualidad hay autorizados en Europa diez edulcorantes bajos y sin calorías, ya que su proceso de autorización es muy riguroso y puede durar hasta veinte años. Según Gregorio Varela, presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN) «se hacen todas las pruebas de toxicidad, de seguridad y, por tanto, no debemos tener en ese sentido ninguna preocupación. Es un mensaje de seguridad claro. Probablemente hay pocos com-

ponentes en la dieta que tengan un proceso de evaluación de seguridad tan exhaustivo como los edulcorantes».

Y es que su consumo se ha empleado durante más de un siglo y, según la evi-

**Hay pocos ingredientes que cuenten con un proceso de seguridad tan exhaustivo**



GTRES

## LOS MÁS POPULARES

**Sacarina E954**  
 ⇒ Tiene de 300 a 500 veces el poder edulcorante de la sacarosa.

**Aspartamo E951**  
 ⇒ Tiene 200 veces el poder edulcorante de la sacarosa. También actúa como potenciador del sabor.

**Ciclamato E952**  
 ⇒ Tiene de 30 a 50 veces el poder edulcorante de la sacarosa.

**Stevia**  
 ⇒ Es el único que procede de una planta, la stevia, y endulza hasta 300 veces más que el azúcar.

dencia científica actual, no existe relación entre su consumo y la aparición de enfermedades no transmisibles. Además, el documento sostiene que el consumo de alimentos y bebidas en los que se ha sustituido el azúcar por edulcorantes, y su combinación con la actividad física y un estilo de vida saludable pueden jugar un papel significativo en la pérdida de peso y en el mantenimiento de un peso salu-

dable, por lo que son un instrumento válido en la prevención del sobrepeso y la obesidad. El decálogo ha sido elaborado a partir de las ponencias debatidas por un grupo de expertos de carácter multidisciplinar bajo los auspicios de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN) y el Ciber de Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición del Instituto de Salud Carlos III, entre otros.