



La mayoría de los edulcorantes no aportan calorías porque no se absorben o no se metabolizan o porque aportan un dulzor tan intenso que con poquísima cantidad es suficiente siendo su valor calórico despreciable



to sódico, sacarina sódica, taumatina, neohesperidina DC y sucralosa. En realidad, la mayoría de ellos no aportan calorías porque no se absorben o no se metabolizan o porque aportan un dulzor tan intenso que con poquísima cantidad es suficiente siendo su valor calórico despreciable o, frecuentemente, una combinación de las anteriores.

Existen dosis máximas de empleo, pues en algunos casos su consumo excesivo puede tener efectos laxantes. En lo que se refiere a la cantidad que se puede consumir a diario se habla de Ingesta Diaria Admisible (IDA), es decir, la cantidad aproximada en mg de un aditivo presente en un alimento. La IDA se expresa en relación con el peso corporal y el consumo diario que se puede realizar durante la vida sin que llegue a representar un riesgo apreciable para la salud.

La IDA va establecida por la Autoridad Europea sobre Seguridad Alimentaria y es muy difícil que superemos estas cantidades. Así las IDA de stevia, aspartamo y sacarina son 4/40/2,5 mg/kg/día respectivamente. Para proporcionar perspectiva, alcanzar la IDA establecida para el aspartamo una mujer que pese 60 kg tendría que consumir 280 pastillas de edulcorante de mesa o 20 cajas de refrescos endulzados con edulcorantes bajos en calorías cada día durante toda su vida.

No existen especificaciones sobre su uso o no en niños. A nivel metabólico funciona igual que en los adultos pero no es aconsejable que los más pequeños se acostumbren al sabor dulce y no suele aparecer en productos como las papillas. Hasta que se elaboren más estudios para asegurar que son inocuos en ellos, se deberían usar en estas edades con precaución.

En cuanto a la salud bucodental son útiles porque no producen caries y ayudan a la mineralización. En lo que se refiere a la obesidad y la diabetes, aunque no hay unanimidad, los estudios científicos señalan que a corto y medio plazo son útiles al utilizarlos como sustitutos del azúcar consiguiendo pérdidas modestas de peso. ■

¿Dieta y sacarinas?

Endulzar sin miedo a tu salud

Al llegar el verano, las dietas se colocan a la orden del día y con ellas el sustituir la sacarina por el azúcar. Sin embargo, corre el rumor de que este edulcorante artificial puede ser perjudicial para la salud del que lo toma provocando cierto desconcierto.

Los edulcorantes nacieron durante la Primera Guerra Mundial, momen-

to en el que había escasez de azúcar. Desde entonces, son múltiples las variedades que han surgido y que se han visto popularizados por las dietas de adelgazamiento bajas en calorías. Todas ellas son productos que contienen unos grupos químicos que aportan dulzor a las comidas.

Atendiendo a su naturaleza, potencia de sabor dulce y calorías

aportadas se dividen entre los naturales y poco intensos con un cierto aporte energético y los de síntesis, con intenso sabor dulce y casi acalóricos. Al primer grupo pertenecen los mono y disacáridos, la estevia y polialcoholes como manitol, sorbitol, maltitol, lactitol, isomal y xilitol. En el segundo caso hablaríamos de acesulfamo K, aspartamo, ciclama-

En cuanto a la salud bucodental son útiles porque no producen caries y ayudan a la mineralización.