



NUTRICIÓN

Sobre la sacarina, el azúcar y la dieta

MAGDA CARLAS
Barcelona

Como era de esperar, el reciente estudio sobre los efectos de la sacarina realizado por el instituto israelí Weizmann ha traído cola. Según esta investigación, el consumo de sacarina y otros edulcorantes como el aspartamo o la sucralosa produciría, entre otras cosas, una alteración de la flora intestinal, un aumento de los niveles de glucosa en sangre e incluso una mayor predisposición al sobrepeso. Lógicamente no hace ninguna gracia saber que lo que hasta ahora utilizábamos para cuidar la salud quizá nos la estropee. Ahora bien, sin juzgar la utilidad real que pueda tener dicho estudio vale la pena hacer unas cuantas reflexiones.

Este es un estudio más, con todas las limitaciones que ello comporta. Los autores afirman que con los datos obtenidos hasta ahora no se pueden de momento cambiar las recomendaciones dietéticas. Por tanto, calma. Otra cosa es que se han utilizado unas dosis de sacarina diarias que probablemente no sean las que utilizan todas las personas que consumen este edulcorante. No es que a partir de ahora una pastillita de sacarina tenga que dar problemas a todo el mundo. Esto no quita que haya que poner sentido común a

nuestros hábitos dietéticos. Muchas veces se utilizan edulcorantes sintéticos sin tener problemas de sobrepeso, ni diabetes ni nada que requiera estos productos. A menudo la sacarina va después de un contundente trozo de tarta o de un ágape en el que lo que menos importe sea probablemente la dosis de azúcar que se añade al café. Por tanto, ¿no sería más inteligente comer mejor que

pensar que el sobrecito de edulcorante sintético nos va a salvar de todos los males? Por otro lado, si una persona sana limita su consumo de azúcar a la cucharadita del café, ¿es esto tan grave?

En cualquier caso, de este interesante estudio hay una conclusión que sí podemos sacar: prudencia ante el consumo excesivo y masivo de edulcorantes sintéticos. El tiempo y la ciencia dirán si se pueden añadir normas más claras a nuestros hábitos *edulcorados*.●

La sugerencia

Tentempié de otoño

Partir por la mitad y untar un pequeño panecillo de Viena con una capa gruesa de queso fresco tipo 'mató'. Seguidamente aderezar el queso con unas pasas de Corinto y con unas nueces picadas. Finalmente, añadir un chorrito de miel y cerrar el panecillo. Es un alimento delicioso, y dulzón, pero mucho más sano y ligero que un pastel convencional.

