



► 12 Noviembre, 2014

NUTRICIÓN

DOS GRANDES GRUPOS

- Los "edulcorantes intensos" proporcionan un gran sabor dulce sin calorías (salvo el aspartamo). La cuestión es si afectan o no a la glucemia, como vamos a ver en este artículo.
- Los hipocalóricos, "edulcorantes de volumen" o polioles, contienen menos calorías por gramo que el azúcar (sacarosa) y tienen el mismo volumen. El sorbitol y el xilitol son dos de ellos y no todos los diabéticos pueden tomarlos.

ALTERNATIVAS ^{al} azúcar

Los edulcorantes siempre han estado rodeados de dudas, pero un nuevo estudio sobre animales publicado en la prestigiosa *Nature* ha vuelto a levantar ampollas. Te contamos qué dice y qué opinan los expertos.

Eran Elinav, investigador del Weizmann Institute of Science de Rehovot (Israel), firma un artículo en *Nature* que asegura que los edulcorantes artificiales, tipo sacralosa, aspartamo o sacarina, podrían influir en la manera en que se metaboliza la glucosa, provocando incluso diabetes. Concretamente, porque el uso de estos edulcorantes podría alterar el contenido de las bacterias intestinales, lo que se ha relacionado en muchos estudios con un mayor riesgo de obesidad y tolerancia a la glucosa. Estas conclusiones han hecho saltar todas las alar-

mas, porque uno de los grupos de población que más usa estos aditivos es, justamente, el de los diabéticos (y se estima que en todo el mundo hay más de 350 millones de personas afectadas por esta enfermedad).

¿SON SEGUROS? LA RESPUESTA

Que el estudio israelí se base en pruebas mayoritariamente con ratones, hace dudar a muchos expertos sobre su extrapolación a los humanos. Como explican desde la **Fundación para la Diabetes**: "¿Qué se debe hacer? Posiblemente, la respuesta más lógica sea esperar.

¿Sabías QUE...?

Atención a las etiquetas: los químicos se indican con una E delante de un número; por ejemplo, el aspartamo es el E-951 y la sacarina el E-954. Por otro lado, atención a la cantidad de stevia que llevan los edulcorantes que la publicitan, suele ser muy baja.



► 12 Noviembre, 2014

CUÁL TE VA MEJOR

SORBITOL

Dentro de los edulcorantes de volumen, el sorbitol es uno de los más usados. Endulza la mitad que el azúcar y parte se metaboliza en glucosa. **4 cal./g.**



SACARINA

400 veces más endulzante que el azúcar, no hay que abusar de ella: su Ingesta Diaria Recomendada tiene uno de los límites más bajos, 2,4 mg/kg. **0 cal./g.**



SUCRALOSA

A diferencia de otros edulcorantes artificiales, la sucralosa solo se absorbe por el cuerpo en un pequeño 2%, por lo que no afecta a la glucemia. **0 cal./g.**



STEVIA

Se obtiene de una planta de manera natural y el resultado es capaz de ser eficaz en el control de peso, la salud bucal y la diabetes. 300 veces más endulzante que el azúcar. **2,45 cal./g.**



La sacarina se descubrió a finales del s. XIX, y se admitió en Europa en los '80. Es el edulcorante más antiguo. El más reciente es la stevia, admitido en 2011 en Europa.

En cualquier caso, la recomendación es siempre la moderación". **Leticia Carrera**, de la Unidad de Nutrición, Centro de Tratamientos médico-estéticos Felicidad Carrera, dice algo similar: "A pesar de que su uso sea seguro, deben ser consumidos con moderación, un consumo excesivo puede conllevar síntomas como dolor de cabeza, náuseas, vómitos y diarrea. Las autoridades europeas consideran que la media de consumo actual es mucho menor a la Ingesta Diaria Recomendada de cualquiera de ellos. Como ejemplifica la **International Sweeteners Association**: "Con el fin de alcanzar la IDA establecida para el aspartamo (40 mg por kg de peso corporal por

día), una mujer que pese 60 kg tendría que consumir 280 pastillas de edulcorante de mesa o 20 refrescos endulzados con edulcorantes bajos en calorías cada día durante toda su vida". Sin embargo, como explica Leticia Carrera: "Investigaciones recientes sobre el aspartamo parecen haber demostrado una relación entre su consumo y la aparición de cáncer, no suficiente para que la FDA lo retire del mercado. El Centro para las Ciencias en el Interés Público, lo ha clasificado como **debe ser evitado**".

SUS VENTAJAS

Los edulcorantes siempre se han considerado útiles **para las personas que intentan perder peso** o controlarlo, aunque no es una medida mágica, hay que acompañarla de otros hábitos saludables. Como **los edulcorantes no provocan caries**, pueden usarse para endulzar dentífricos y enjuagues bucales. Algunos edulcorantes tienen un uso técnico, además de su efecto edulcorante. Además, los productos que contienen edulcorantes bajos en calorías y polioles como xilitol, sorbitol, manitol, maltitol, lactitol, isomalt, eritritol, D-tagatosa, isomaltulosa (patalinosa), sucralosa o polidextrosa en lugar de azúcar, pueden poner en el etiquetado que **inducen niveles de azúcar bajos en sangre después de comer, o que ayudan**

a mantener la mineralización de los dientes; los chicles edulcorados solo con xilitol reducen la placa dental, un factor de riesgo de la caries dental. En un encuentro organizado por la **Fundación para la Investigación Nutricional (FIN)**, se han presentado los resultados de diversos estudios que demuestran que los edulcorantes bajos en calorías no afectan a los niveles de azúcar en sangre o de insulina. **Lluís Serra-Majem**, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, explica: "Son una alternativa al azúcar y juegan un papel importante en el control del peso". ■



LA EXPERTA OPINA

Itziar Digón, del centro Tacha (www.tacha.es), diplomada en Fisioterapia y Licenciada en Psicología con Máster en Alimentación y Nutrición por la Universidad de Barcelona

- **No soy partidaria de incluir edulcorantes artificiales en nuestra alimentación**, no solo por los cambios metabólicos que parecen provocar, sino porque, simplemente, aportan calorías vacías; es decir, ningún nutriente beneficioso para nuestro organismo.
- **Existe la creencia errónea de que un alimento, por no contener azúcares y, en cambio, contener edulcorantes, es más sano.** Estamos hablando de todos los alimentos light. Y no es así.
- **Mi recomendación es siempre acostumbrarse al sabor natural de los alimentos.** En ocasiones, puede parecer complicado o imposible, pero cuando un paciente entiende y se convence de los beneficios de no consumirlos e incluso sus peligros y con voluntad, se pueden eliminar sin problema. Las mejores opciones naturales son: la miel, el jarabe de arce, la stevia y la tagatosa.



EL EXPERTO OPINA

Nicholas Perricone, miembro de la Academia de Ciencias de Nueva York y del Colegio Americano de Nutrición

- **El azúcar, en todas sus formas** (jarabe de maíz, caña de azúcar, etc.), **es perjudicial para la piel** -y, de hecho, para todos los órganos.
- **Te pongo un ejemplo:** puedes disfrutar

del yogur, un alimento muy sano, pero comerlo solo o con frutas frescas, los yogures azucarados sabotean el estilo de vida sano. ¿Por qué? El azúcar suprime la actividad de los **glóbulos**

blancos de la sangre y esto nos hace más susceptibles a las enfermedades infecciosas, así como el cáncer. La misma disfunción de los glóbulos blancos pueden empeorar las alergias.