

**ALIMENTACIÓN**

Incluir edulcorantes en la dieta mejora el manejo de la obesidad

Los edulcorantes bajos o sin calorías se han utilizado en un gran número de alimentos y bebidas desde hace más de un siglo, y son muy populares a lo largo de todo el mundo. Además, la evidencia científica ha mostrado que son una opción dietética adecuada para el apoyo en el manejo de enfermedades como la obesidad o la diabetes mellitus de forma segura y eficaz. Éstas son algunas de las conclusiones que se han subrayado en el simposio «Efectividad y seguridad de los edulcorantes bajos o sin calorías», organizado por la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN) y la Asociación Internacional de Edulcorantes (ISA), y que ha tenido lugar en el marco del III Congreso Mundial de Nutrición y Salud Pública celebrado en Las Palmas de Gran Canaria.

Según explicó en su ponencia el profesor y doctor Adam Drewnowski, del centro para la Nutrición y la Salud Pública de la Universidad de Washington, en Seattle, «la incorporación a las dietas de edulcorantes bajos o sin calorías ayudan en el control del peso. Además, varios estudios de laboratorio han mostrado de manera consistente que este tipo de edulcorantes no sobreestimulan los receptores del gusto, no provocan hambre y no causan que se coma en exceso posteriormente». De manera general, y según las conclusiones de estos estudios observacionales, el perfil de personas que consume alimentos y bebidas que contienen edulcorantes bajos o sin calorías suele tener alta formación académica. Además, Drewnowski indica que, «es común que tengan un estilo de vida saludable, con hábitos alimentarios y de actividad física adecuados».

EVALUADOS

Según el profesor y doctor Arturo Anadón, perteneciente al departamento de Toxicología y Farmacología de la Facultad de Veterinaria de la Universidad Complutense, «a día de hoy todos estos edulcorantes bajos o sin calorías son evaluados y aprobados por la Autoridad Europea para la Seguridad Alimentaria (EFSA). Los compuestos que los conforman se encuentran de forma natural en otro tipo de alimentos como vegetales y frutas, y se ha demostrado que su uso dentro de las cantidades diarias recomendadas no supone ningún riesgo para el desarrollo de enfermedades».

Precisamente, cada vez son más los refrescos que emplean edulcorantes en lugar del azúcar, lo que los convierte en productos aptos para todos los grupos de población.