



## Edulcorantes **ARTIFICIALES** ¿Causan diabetes?

Los edulcorantes artificiales que no aportan calorías están entre los aditivos alimentarios más consumidos y son el sustituto del azúcar en muchas dietas. Su consumo es considerado seguro aunque los datos científicos disponibles al respecto son escasos y controvertidos.

Por ejemplo, en un estudio llevado a cabo por investigadores del Weizmann Institute of Science, en Rehovot, Israel, se suministró a ratones azúcar o uno de estos 3 edulcorantes acalóricos: sacarina, aspartame y sucralosa. Después de 11 semanas, los ratones que habían tomado edulcorantes, al ingerir comida rica en azúcares, tenían picos elevados de glucosa en sangre. Eso es un signo de intolerancia a la glucosa, un estadio previo a la aparición de diabetes.

En humanos trataron de reproducir la investigación, pero solo con 7 individuos, en 6 días consecutivos y con altas dosis de sacarina (5 mg por kilo de peso corporal al día). Cuatro de los 7 participantes mostraron signos de intolerancia a la glucosa. Es solo un pequeño estudio, pero apunta a que los edulcorantes artificiales pueden contribuir a aumentar la epidemia que pretenden atajar. Habrá que seguir investigándolo para saberlo con certeza. Visto lo visto, parece razonable no consumir cantidades excesivas de edulcorantes artificiales. Pero tampoco nos pasemos con el azúcar. La OMS aconseja que no aporte más del 5% de las calorías diarias.