EL PAÍS SEMANAL

PAÍS: España
PÁGINAS: 70-71
TARIFA: 86310 €
ÁREA: 777 CM² - 180%

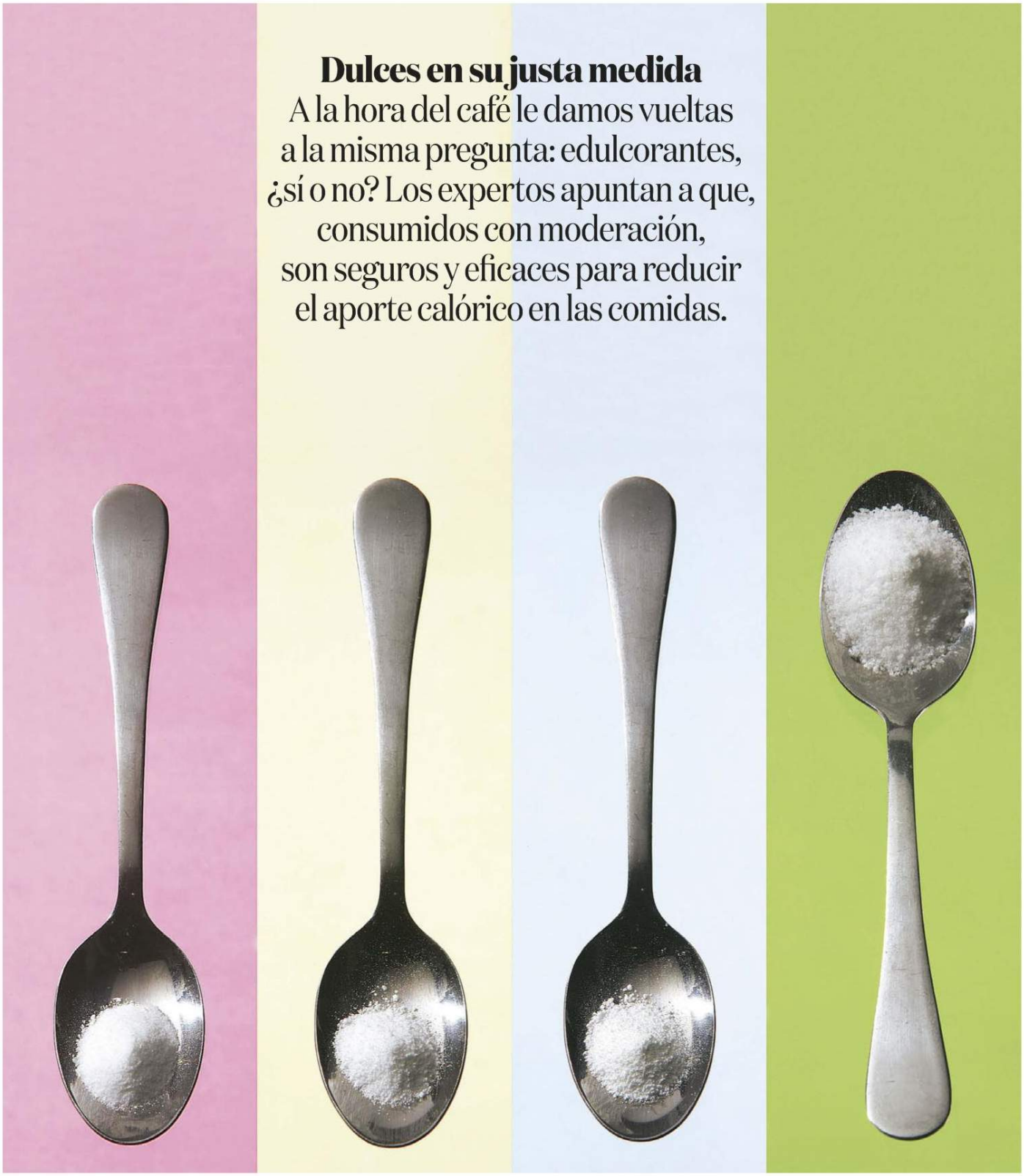
FRECUENCIA: Semanal
O.J.D.: 415836
E.G.M.: 1360000
SECCIÓN: DOMINICAL

30 Agosto, 2015

POR **ELENA SEVILLANO**

Dulces en su justa medida

A la hora del café le damos vueltas a la misma pregunta: edulcorantes, ¿sí o no? Los expertos apuntan a que, consumidos con moderación, son seguros y eficaces para reducir el aporte calórico en las comidas.



FOTOGRAFÍA DE **TONY CENICOLA ('THE NEW YORK TIMES')**

EL PAÍS SEMANAL

PAÍS: España
PÁGINAS: 70-71
TARIFA: 86310 €
ÁREA: 777 CM² - 180%

FRECUENCIA: Semanal
O.J.D.: 415836
E.G.M.: 1360000
SECCIÓN: DOMINICAL

30 Agosto, 2015

A la pregunta "edulcorantes, ¿sí o no?", José López Miranda, investigador del CIBERobn (Centro de Investigación Biomédica en Red) y subdirector del Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba, sonríe y responde con otra pregunta: "Azúcares refinados, ¿sí o no?". Al fin y al cabo, los primeros se incorporaron en el siglo XIX a la dieta humana para sustituir a los segundos, que tampoco se conocían hasta el XVIII, según acota. Entonces, ¿cuáles son mejores? "Ni los unos ni los otros", responde el especialista, defensor de los productos naturales y de la fruta fresca, no en zumo. Pero puestos a elegir entre ambos, se queda, "como opción personal", con el edulcorante no calórico, recordando que existe una relación directa y demostrada entre el aumento del consumo mundial de azúcares refinados y la prevalencia de obesidad, diabetes y síndrome metabólico.

Entre los edulcorantes más utilizados están la sacarina, la estevia, el aspartamo y el acesulfamo K. Las sustancias creadas artificialmente para endulzar con muy pocas o ninguna caloría, consumidas, como todo, con moderación, son "seguras y eficaces para reducir el aporte calórico de la ingesta", determina Teresa Antón, especialista en Endocrinología y Nutrición en el Hospital Universitario de Móstoles.

Además, al ser más dulces que el azúcar (entre 180 y 200 veces más el aspartamo, 300 veces más la sacarina o 150 veces más el acesulfamo K) requieren menos cantidad para lograr el mismo sabor. "Aunque no se ha demostrado que por sí mismos puedan producir una reducción de peso si no van acompañados de una dieta hipocalórica completa y un aumento de la actividad física", advierte.

Pese a todo, la polémica acompaña a estos productos de manera cíclica. Experimentos en ratas de laboratorio en los setenta vincularon la sacarina con el cáncer de vejiga. En los noventa, al aspartamo se le relacionó con epilepsia o infertilidad. Después, estas tesis quedaron descartadas, y las principales agencias internacionales reguladoras de medicamentos respaldan su uso y el de sus compañeros, indicando las cantidades diarias recomendadas para cada uno de ellos.

Quizás uno de los más cuestionados sea el ciclamato. Está avalado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Agencia para la Alimentación y la Agricultura de las Naciones Unidas (FAO), pero fue vetado en Estados Unidos en los setenta. Ahora vuelve la controversia por un estudio de un equipo de investigación israelí, publicado en otoño en la revista *Nature*. El trabajo demostró que los edulcorantes cambiaban la flora intestinal de las ratas que los tomaban y las llevaban a mostrar una mayor tendencia a la diabetes y la obesidad. La investigación se realizó "utilizando dosis muy superiores a las habituales –el equivalente a 18 sobrecitos de sacarina al día– y no se ha extrapolado a los seres humanos. Es una hipótesis de estudio interesante, pero no un motivo de alarma", aclara Antón.

Albert Goday, profesor, jefe de Endocrinología del Hospital del Mar de Barcelona y vicepresidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), recuerda que, tras la publicación de *Nature*, se enfrentó a una avalancha de pacientes en su consulta. "A ver, ¿tú cuántos cafés te tomas al día?, ¿dos? Pues estate tranquilo", les iba diciendo. Para él la clave es la moderación.

"Un principio básico en la dieta es que no hay que demonizar ningún alimento, todo cabe manteniendo el equilibrio adecuado", afirma. Y eso vale tanto para los edulcorantes sin calorías, que ayudan a controlar los kilos de más, como para el azúcar. "Un exceso de azúcares refinados, sin lugar a dudas, es un problema, pero ¿está usted sano?, ¿se mantiene en su peso? Pues tome un poco de azúcar si quiere", exhorta. Siempre sin abusar, añade ●

PREGUNTAS FRECUENTES

1

La excepción a la regla
José López Miranda, miembro del Centro de Investigación Biomédica en Red, solo considera contraindicado el consumo de edulcorantes sin calorías en dos casos: las mujeres embarazadas y los niños. Ambos por motivos preventivos. "Son momentos delicados de la vida", justifica. ¿Ni siquiera la estevia? "Ninguno", remacha. La estevia ha sido la última en llegar –fue aprobada para su uso en la Unión Europea en 2011– y está de moda. "Viene de una planta, y por eso parece que es bueno por definición. Pero es un error", apostilla Albert Goday, jefe de Endocrinología del Hospital del Mar de Barcelona. "Tiene cero calorías, pero no podemos atribuirle propiedades fantásticas", concluye.

2

Quién es quién
- *Sacarina: sintetizada en 1879.*
- *Aspartamo: el más utilizado por la industria alimentaria. Está presente en algunos refrescos, chicles y yogures 'light'.*
- *Neotame: derivado del aspartamo, presente en algunos helados y bebidas de frutas.*
- *Acesulfamo K o E950: se emplea en medicamentos y productos de higiene oral.*
- *Sucralosa: se fabrica a partir del azúcar y sirve para endulzar bebidas y alimentos procesados.*

"No hay que demonizar ningún alimento, todo cabe manteniendo el equilibrio adecuado", afirma el endocrino Albert Goday