



NUTRICIÓN Ayudan a controlar el peso sin impacto en la insulina ni en la glucemia

Aditivos bajos en calorías, un apoyo a la dieta diabética

- Son “totalmente seguros” según los dictámenes de los organismos reguladores
- En el caso de los refrescos, el azúcar de éstos se puede sustituir por completo

REDACCIÓN
Madrid

Las posibles repercusiones negativas sobre la salud de los edulcorantes no calóricos han sido recogidas en varias ocasiones por los medios de comunicación sembrando una incertidumbre entre la población que, según la comunidad científica internacional, no está justificada. Tal y como constata José Ramón Calle, especialista en Endocrinología del Hospital Clínico de Madrid y asesor de la Fundación para la Diabetes, estos expertos han dejado muy claro qué edulcorantes deben tomarse y cuáles no.

Así, el aspartamo, el ciclamato —utilizado en los refrescos *light*, *zero* o *sin*— o la sacarina son “totalmente seguros”, según los dictámenes emitidos por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) o el Comité Mixto FAO/OMS de Expertos en

Aditivos Alimentarios (JEFCA), pues se trata de aditivos alimentarios que están sujetos a controles mayores a los habituales y que se someten a estudios y revisiones en detalle por parte de las autoridades sanitarias. Además, los organismos reguladores han establecido una Ingesta Diaria Aceptable

“El 85% de los diabéticos presenta sobrepeso, por lo que son claros candidatos a consumir estos productos”

(IDA) que, según un reciente informe de revisión elaborado por la Universidad de Toronto, en ningún caso superan los grandes consumidores de edulcorantes incluidos en los estudios realizados hasta la fecha.

Junto a esta probada seguridad, Calle resalta cómo estos productos generalmente conocidos como

light se han ido generalizando hasta el punto de que muchas personas los incluyen en su dieta para controlar el peso o bien porque padecen alguna patología en la que deben vigilar la ingesta de calorías o de azúcar, como la diabetes.

El endocrinólogo aclara que, según la legislación europea, un alimento merece esta denominación siempre que sufra una transformación que implique la reducción de al menos el 30 por ciento del valor nutricional específico —en este caso, azúcares— respecto al original, algo “fácil de conseguir” en el caso de los refrescos hasta el punto de que en éstos se puede sustituir el azúcar por completo. Por todo ello, y dado que el 85 por ciento de los pacientes con diabetes presenta también sobrepeso, Calle cree que son claros candidatos a consumir estos productos. De hecho, la Asociación



Además de su probada seguridad, los científicos han determinado como “incuestionable” la importancia de los edulcorantes en la dieta diabética.

Americana de Diabetes, que publica anualmente en su revista *Diabetes Care* las recomendaciones actualizadas sobre esta patología, alude a cinco edulcorantes no calóricos (aspartamo, sacarina, acesulfamo potásico, neotame y sucralosa) y expertos en nutrición reunidos en foros científicos europeos y mundiales han determinado como “incuestionable” la importancia de estos aditivos en la dieta diabética, al ofrecer a las personas con esta enfermedad el placer de lo dulce sin sus aspectos negativos, pues no tienen impacto

en la insulina ni en la glucemia. También se están debatiendo y analizando otros estudios que muestran que los edulcorantes bajos en calorías pueden ayudar al control de éstas si forman parte de un programa de gestión de peso pues, aunque no pueden sustituir la eficacia de una nutrición equilibrada y de la actividad física, mejoran el sabor de los alimentos de bajo o ningún contenido energético, suponiendo una opción atractiva para las personas que deben controlar la ingesta de azúcar y calorías.