



ENDOCRINOLOGÍA

El uso de edulcorantes frena la diabetes

Los expertos aseguran que elegir bebidas light, yogures bajos en calorías o endulzar el café con sustitutivos del azúcar puede ser el comienzo para ganar la batalla a la obesidad y a la diabetes

B. Muñoz ● ATENAS

Los edulcorantes están de moda. En los últimos años, su consumo se ha incrementado de forma espectacular, hasta el punto de que los diabéticos y las personas que quieren perder peso constituyen, por excelencia, sus seguidores más fieles. Aunque se encuentran entre los aditivos alimentarios más estudiados, todavía hay confusión entorno a su seguridad y a sus beneficios. Para el doctor Adam Drewnoski, profesor de la Universidad de Washington en Estados Unidos y director de los Centros de Nutrición y Salud Pública e Investigación sobre la Obesidad, «la evidencia clínica ha puesto de manifiesto que los edulcorantes bajos en calorías pueden desempeñar un papel importante en el control de peso y en la diabetes».

MODIFICAR LOS HÁBITOS

Al menos, así se puso de manifiesto durante el Primer Foro Internacional sobre Diabetes y Obesidad celebrado en Atenas. En concreto, sustituir los azúcares que ingerimos habitualmente con la dieta por edulcorantes bajos en calorías como la sacarina o el aspartamo, «nos permitirá reducir hasta 400 calorías de la dieta. Elegir bebidas light,



La sacarina endulza hasta 500 veces más que el azúcar

Los últimos estudios avalan su seguridad y destierran el mito de que tengan un carácter tóxico

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

yogures bajos en calorías o endulzar el café con edulcorantes puede ser el comienzo para ganar la batalla a la obesidad y a la diabetes», recordó Drewnoski. A modo de ejemplo, continúa, «una persona que consume al día 2.000 calorías, el 20 por ciento o, lo que es lo mismo, 400 calorías, provienen de los azúcares añadidos».

Por su parte, Andrew Renwick, profesor de Medicina de la Universidad de Southampton en

Reino Unido, aclara que «en todos los estudios realizados con animales expuestos a dosis exageradas de edulcorantes, las reacciones fueron mínimas por lo que todos lo que se comercializan son totalmente seguros». Uno de los mitos en torno a los edulcorantes reside en la presencia de etanol, y su posible carácter tóxico. «Aparece en dosis tan bajas que no hay motivos para preocuparse», sentenció Renwick.