



O.J.D.: 21144  
E.G.M.: 158000  
Tarifa: 1153 €  
Área: 212 cm2 - 20%

SUR  
**MÁLAGA**  
EN LA  
**MESA**

Fecha: 26/04/2014  
Sección: SUPLEMENTO  
Páginas: 3

SABER COMER

## A NADIE LE AMARGA UN DULCE

**INMACULADA  
GONZÁLEZ MOLERO**

MÉDICO ESPECIALISTA EN  
ENDOCRINOLOGÍA Y  
NUTRICIÓN. H. R. U.  
CARLOS HAYA



**E**l gusto por los alimentos viene determinado tanto por factores biológicos, como por ejemplo el sexo (parece ser que al sexo femenino le gustan más los sabores dulces), así como por las experiencias que vamos viviendo incluso ya antes de nacer, de modo que los alimentos que ingiere la madre podrían influir en el gusto futuro del niño.

En los primeros años de la vida tenemos una especial predilección por los sabores dulces que va disminuyendo progresivamente durante la adolescencia y la vida adulta. Debido a este gusto por lo dulce, el uso del azúcar se ha usado sin limitación desde que la caña de azúcar se introdujo en España a partir de las cruzadas para endulzar bebidas y fabricar dulces hasta la primera mitad del siglo XX, en que se empezó a relacionar su abuso con la aparición de efectos perjudiciales como la caries, la diabetes o eventos cardiovasculares.

Desde entonces se empezaron a buscar sustitutos que nos endulzasen la vida sin estos efectos indeseables. No obstante, existen ciertas controversias e inseguridades en cuanto al consumo de los edulcorantes que se adicionan a los alimentos que consumimos. Por este motivo, recientemente un grupo multidisciplinar de expertos en nutrición y alimentación lanzaron un decálogo acerca del uso y propiedades de los edulcorantes bajos en calorías como el acesulfamo, aspartamo, sacarina o ciclamato.

Estos expertos concluyeron que todos los edulcorantes comercializados en Europa han pasado unos controles estrictos de seguridad y consumidos en las cantidades adecuadas no se han relacionado con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, neurológicas, cáncer o alteraciones durante la gestación. Además, ayudan a prevenir la aparición de caries; de hecho, edulcorantes como el xilitol junto con una higiene bucal adecuada y el uso de fluor han contribuido a una reducción del 50% en la aparición de caries en los últimos 20 años. Estos edulcorantes no afectan a los niveles de glucosa e insulina de la sangre y por lo tanto los pueden usar con seguridad los pacientes con obesidad y/o diabetes, es más, asociado a una dieta equilibrada y acompañado de ejercicio físico la sustitución de azúcar en las comidas por estos edulcorantes ayuda a bajar de peso, lo cual no quiere decir que si va usted a comerse unos churros o unas torrijas, el efecto que estos dulces puedan tener sobre su peso vaya a ser compensado por el uso de sacarina en el café.