



Los edulcorantes artificiales, el nuevo enemigo de la obesidad y la diabetes

► Un estudio demuestra que los sustitutos del azúcar logran el efecto contrario al modificar la flora intestinal

N. RAMÍREZ DE CASTRO
 MADRID

Si la solución preferida por la mayoría para perder peso y el mejor aliado de las personas con diabetes. No aportan calorías, endulzan más que el azúcar y permiten satisfacer nuestro lado más goloso sin remordimientos. Pero puede que el consumo de edulcorantes artificiales no sea tan inocente. Un número creciente de estudios lleva años desvelando su lado menos saludable. El último lo publica la revista científica «Nature» y revela que un consumo elevado de edulcorantes artificiales induce cambios metabólicos que favorecen la obesidad y la diabetes tipo 2. Es decir, favorecen los mismos trastornos que intentaban combatir cuando se crearon.

Basta una semana

La explicación a ese efecto perverso está en la capacidad de estos sustitutos del azúcar para modificar la composición y función de la flora intestinal. El hallazgo, no solo muestra los problemas colaterales de su consumo, sino el papel que las bacterias que pueblan nuestro intestino juegan en el sobrepeso y en las enfermedades relacionadas con él.

Los científicos del Instituto Weizmann de Israel, que firman este trabajo, apuntan directamente al consumo masivo y sin control de estas sustancias artificiales que endulzan bebidas, comidas, golosinas... como «una de las causas» que está favoreciendo la epi-

demia de obesidad en el mundo desarrollado. Aunque, añaden, creen que podría haber personas a las que no dañarían.

Los autores estudiaron tres tipos diferentes de edulcorantes muy consumidos (sacarina, aspartamo y sucralosa). Y demostraron su efecto no solo en experimentos con animales de laboratorio como habían hecho otros trabajos previos, sino en humanos. Estudiaron cómo afectaba tanto a consumidores habituales con diabetes, así como en un grupo pequeño de siete voluntarios sanos que no solían tomar estos sustitutos del azúcar.

En estos últimos bastó solo una semana de consumo para que en algunos el metabolismo empezara a ser menos tolerante a la glucosa, una condición previa de diabetes y del llamado síndrome metabólico. Las cantidades utilizadas en el experimento fueron elevadas, aunque siempre en los niveles no tóxicos (por debajo de la recomendación de la agencia estadounidense del medicamento).

En los experimentos con ratones también se vio otra prueba concluyente de los cambios en la flora intestinal. Al dar antibióticos para erradicar muchas de sus bacterias intestinales se consiguió una reversión completa de los efectos de los edulcorantes artificiales sobre el metabo-

Prudencia
 «Aún no hay suficiente evidencia científica para pedir a los diabéticos que dejen de consumir edulcorantes»

lismo de la glucosa. En los voluntarios sanos, lo curioso es que el efecto dañino no se vio en todos los participantes. Al estudiar la composición de la flora intestinal de los voluntarios del estudio se encontró la explicación. Los investigadores hallaron dos poblaciones diferentes de bacterias del intestino humano, una que induce intolerancia a la glucosa cuando se expone a los edulcorantes y otra sin ningún efecto en ambos sentidos.

Los autores creen que ciertas bacterias intestinales de las personas que desarrollaron intolerancia a la glucosa reaccionaron a los edulcorantes químicos, promoviendo cambios en la capacidad del organismo para utilizar el azúcar. Por eso, insisten en que aún queda mucho camino por recorrer para entender ese complejo puzzle que es la obesidad: por qué algunas personas pueden comer sin miedo a engordar y otros lo hacen cuidando su alimentación y estilo de vida.

La respuesta, según Eran Segal, la proporcionará un análisis integrado de nuestro genoma, microbioma (flora intestinal) y los hábitos alimenticios. «Solo entonces entenderemos cómo los alimentos y los suplementos nutricionales afectan a la salud y el riesgo de la enfermedad de una persona», sugiere.

Un engaño

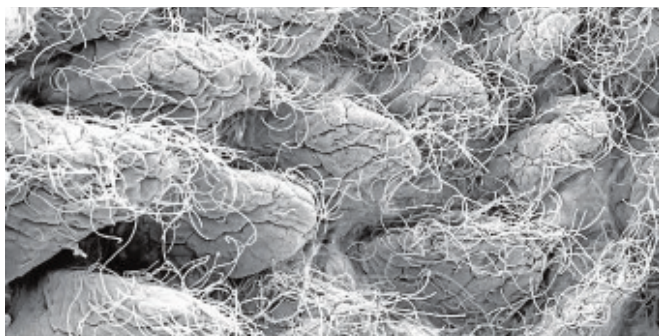
No es la primera vez que se acusa a los edulcorantes de favorecer problemas de metabolismo, de hipertensión o incluso de producir un efecto rebote de ganancia de peso. En este estudio se muestra que puede cambiar la flora intestinal, pero recientemente otra investiga-

Flora intestinal La última diana contra la obesidad

Puede que en los próximos años a las recomendaciones habituales de ejercicio y dieta para luchar contra los kilos de más se añadan otras más sofisticadas como la utilización de alimentos probióticos, trasplantes de microorganismos beneficiosos para nuestra flora intestinal o antibióticos. Cada vez

hay más investigaciones que buscan en esa flora interna, formada por más de mil especies de bacterias diferentes, la llave a nuevos tratamientos contra la obesidad.

Todo lo que comemos y hacemos la modifica. La cambiamos al comer, al hacer ejercicio o al enfermar. Nuestra famosa dieta mediterránea, rica en vegetales, ayuda a cultivarla de una forma beneficiosa al favorecer la presencia de microorganismos buenos para controlar





Dulce química

Sacarina

Uno de los edulcorantes más antiguos que existen. Se usa en refrescos, zumos, lácteos, repostería, conservas, helados, pasta de dientes o productos farmacéuticos.

Sucralosa

Es 600 veces más dulce que el azúcar y el único que se obtiene a partir de ésta. Se usa en refrescos, jugos, salsas, siropes, caramelos, postres, productos horneados y frutas enlatadas.

Aspartamo

Tiene un poder endulzante 200 veces mayor que el azúcar. Intensifica los sabores de los cítricos y de varias frutas.

Ciclamato

Se encuentra combinado con otros endulzantes bajos en calorías y en bebidas, confituras, gelatinas o batidos.

ción mostraba una explicación curiosa. Si los sustitutos del azúcar no aportaban calorías como la glucosa y engordaban eso era porque el organismo se despistaba con el sabor dulce y el metabolismo se desajustaba.

Sea como fuere, aún es demasiado pronto para hacer recomendaciones de salud pública, en opinión de José Manuel Fernández-Real, investigador del Hospital Josep Trueta de Girona y miembro de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad. «Debemos ser prudentes. Yo no tengo ningún vínculo con la industria, aunque creo que aún no hay suficiente evidencia científica para pedir a los diabéticos que dejen de consumir edulcorantes ni tampoco a las personas sanas».

el peso. También lo hace el ejercicio físico, por lo que los consejos clásicos de comer sano y estar en forma siguen siendo válidos para intentar mantener la línea. Aunque también se estudian otras opciones menos agradables como el trasplante fecal, introducir heces de una persona delgada a otra obesa para conseguir que aniden en su intestino bacterias que le hagan adelgazar.