



► 27 Septiembre, 2014

En los últimos días las cosas andan revueltas a cuenta de un estudio científico básico, realizado en un renombrado instituto de investigación de Israel y publicado en la prestigiosa revista *Nature*. Con estos créditos la noticia ha saltado por todos los medios y ha retumbado por las redes sociales de internet al grito de '¡los edulcorantes producen diabetes!'. Se comprende la alarma desatada. Vamos a intentar poner orden en este asunto desde estas líneas.

En primer lugar, se trata de un estudio básico realizado en ratones y en algunas personas. A un grupo de ratones se le añadió compuestos comerciales de sacarina, sucralosa o aspartamo al agua que bebían. Compararon los resultados con los de otros dos grupos de ratones que tomaban agua con glucosa o simplemente agua. Al analizarlos, los

JOSÉ ENRIQUE CAMPILLO
MÉDICO, CATEDRÁTICO DE FISIOLÓGIA Y
EXPERTO EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

LOS EDULCORANTES

No son perjudiciales

 Para saber más: www.mono_obeso.typepad.com



investigadores comprobaron que los ratones que tomaban edulcorantes (principalmente sacarina), presentaban niveles de azúcar en sangre más elevados que el resto de los animales. Parece que el efecto se debe a que estos edulcorantes alteran la flora intestinal que vive en el interior de nuestro intestino. Se verificaron los resultados en 400 personas y comprobaron que las bacterias intestinales de quienes consumían a menudo edulco-

rantes eran muy diferentes de las de aquellos que no ponían sacarina en sus cafés. Para terminar, se seleccionaron siete voluntarios que habitualmente no consumían edulcorantes y, durante una semana, les administraron cantidades elevadas de sacarina. Se verificó el efecto del edulcorante incluso en tan corto plazo.

Los resultados son de interés científico básico, pero irrelevante desde un punto de vista práctico.

Por otra parte, frente a este único trabajo que anuncia que la ingestión de edulcorantes puede alterar «ligeramente» las cifras de glucosa en sangre (lo que se llama intolerancia a la glucosa, no diabetes), existen miles de estudios realizados por todo el mundo que señalan que el uso de edulcorantes artificiales es un elemento esencial en el tratamiento de la diabetes y contribuye a retrasar (o prevenir) la aparición de esta enfermedad. Todas las asociaciones diabéticas del mundo, incluidas la americana y la española, informan en sus páginas de Internet sobre la seguridad y los beneficios de los edulcorantes artificiales.

Este estudio vuelve a poner de manifiesto un fenómeno ya conocido, incluso, cuando terminé mi carrera de medicina hace «trepe-cientos años». Se sabía que en aquellos pacientes que iban a so-

meterse a una prueba de tolerancia a la glucosa para diagnosticar una diabetes, era esencial que los días previos no hubieran estado sometidos a un ayuno o a una dieta carente en hidratos de carbono. Los científicos israelíes nos han propuesto un mecanismo para explicar este efecto ya bien conocido.

De lo que no existe ninguna duda es que cualquier persona que consuma más de 100 gramos de azúcar cada día tiene grandes probabilidades de desarrollar obesidad y enfermedades metabólicas como la diabetes. Y esa cantidad se alcanza fácilmente. No solo con el azúcar que echamos en el café o en el té; también hay azúcar en pasteles, bollería, miel, mermeladas, etc. La evidencia médica de más de 50 años señala que el consumo razonable de edulcorantes nos va a reportar más beneficios que perjuicios.