



Un estudio avala el uso de los edulcorantes

**MADRID
REDACCIÓN**

Según el análisis *Edulcorantes bajos en o sin calorías: mitos y realidades*, publicado en *Nutrición Hospitalaria*, el consumo de edulcorantes bajos o sin calorías es seguro y no existe relación con la aparición de enfermedades no transmisibles. La evidencia científica también indica que pueden jugar un papel significativo en la prevención del sobrepeso.

Según Pilar Riobó, del Servicio de Endocrinología y Nutrición del

Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, y autora del estudio, "los alimentos o bebidas donde el azúcar se sustituye por edulcorantes bajos o sin calorías pueden ayudar a mantener un peso saludable y también a reducirlo". Riobó ha añadido que "pueden ser un importante instrumento de ayuda en el control metabólico de diabéticos".

De hecho, estos productos "se han utilizado de forma segura desde hace más de un siglo y están sujetos a estrictos controles".