

► 16 Noviembre, 2014

EDULCORANTES NATURALES

Frente a la clásica sacarina y aspartamo, la stevia, el sirope de ágave y las melazas de cereal no sólo endulzan sino que, además, aportan vitaminas y minerales. Al no aumentar de forma brusca los niveles de glucosa en sangre son una alternativa para los diabéticos





Endulzantes naturales

Un cóctel nutritivo frente a los efectos secundarios de los edulcorantes clásicos

La stevia, el sirope de ágave, el azúcar de abedul y las melazas de cereal están ganando terreno a la sacarina y al aspartamo. Su procedencia natural unido a la presencia de vitaminas y minerales, y a que no aumentan de forma rápida los niveles de glucosa en sangre, son aptos para todos los grupos de población

BEATRIZ MUÑOZ • MADRID

A la hora de endulzar una bebida o un alimento siempre solemos recurrir al azúcar. Sin embargo, esta tendencia ha cambiado en los últimos años por el auge que han experimentado los edulcorantes artificiales. No obstante, sobre la popular sacarina o aspartamo, entre otros, ha surgido el debate sobre su seguridad y los riesgos, a largo plazo, para la salud del consumidor. En concreto, un estudio publicado en septiembre en la revista «Nature» revela que ciertas bacterias intestinales pueden inducir cambios metabólicos después de la exposición a edulcorantes artificiales. Incluso, los investigadores mostraron que dichas sustancias podrían, incluso, acelerar la aparición de diabetes y obesidad.

Por ello, no es de extrañar el auge de otros endulzantes con un perfil más natural como la stevia, el sirope de ágave o las melazas de cereal. Begoña Cerdá, profesora de la Facultad de Ciencias Biomédicas de la Universidad Europea de Madrid explica que «los edulcorantes pueden ser artificiales (obtenidos por síntesis química) o naturales (obtenidos de plantas). Los edulcorantes naturales son una alternativa a los artificiales, hay unos que son acalóricos y otros que son hipocalóricos, dependiendo de la situación individual estarán indicados unos u otros. Los naturales, sobre todo la stevia, han tenido una gran aceptación por el consumidor, ésta ya que es de origen natural y esto siempre es bueno, y además tiene un gran poder edulcorante y no tiene el sabor metálico que tienen los artificiales».

FIDELIDAD

Sin duda, los diabéticos y las personas que quieren perder peso o cuidar la línea son, por excelencia, el colectivo más fiel a los edulcorantes. En este sentido, Mercedes Mederuelo, gerente de la Federación Española de Diabéticos Españoles (FEDE) aclara que «La stevia es una magnífica alternativa, como edulcorante al aspartamo o la sacarina, para las personas con diabetes. Y es que, su origen natural y,

sobre todo, que no tiene calorías ni hidratos de carbono, implica que no engorda. Además, no afecta al índice glucémico ni a la hipertensión y favorece un efecto antioxidante». Esta misma idea la corrobora Cerdá, quien añade que «los edulcorantes naturales los podrían utilizar cualquier grupo de población, incluidas las personas diabéticas, para ellas los más adecuados serían los edulcorantes acalóricos o los hipocalóricos que tengan el índice glucémico más bajo».

Precisamente, la stevia se ha hecho un hueco entre los consumidores y, a diferencia de las melazas de cereal o el sirope de ágave más propios de comercios ecológicos, es posible encontrarlo en cualquier supermercado. «Se trata de una planta subtropical con una potencia edulcorante 300 veces superior a la sacarosa, pero sin calorías. Los glucósidos que contiene no afectan a la concentración de glucosa en sangre, de ahí su recomendación para los diabéticos y, además, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura

y la Alimentación (FAO) avala su inocuidad», advierte José Ramón Llorente, presidente de la Asociación de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales de la Comunidad Valenciana y de la Sociedad Española de Nutrición Ortomolecular.

Dulces saludables



SIROPE DE ÁGAVE

Se obtiene por hidrólisis de los fructanos de la planta del género ágave

- Bajo índice glucémico
- Poder prebiótico
- Su poder edulcorante es el doble del azúcar común
- Abundancia de fructosa (70%)
- Escasez de glucosa
- Ausencia de sacarosa

Fuente: Elaboración propia

La stevia tiene un poder edulcorante 300 veces superior a la sacarosa, pero sin calorías

El azúcar de abedul es 100% natural y gracias al xylitol protege la salud bucodental

EL DOBLE

Respecto a los otros endulzantes, el sirope de ágave, por ejemplo, «se obtiene por hidrólisis de los fructanos de la planta del género Agave. Entre sus principales características destaca poseer un bajo índice glucémico y tener carácter prebiótico. Su poder edulcorante es el doble que el del azúcar común. En cuanto a su composición destaca la abundancia de fructosa (aproximadamente un 70 por ciento), la escasez de glucosa y ausencia aparente de sacarosa», matiza Cerdá. En este sentido, Llorente sugiere que «los siropes son jarabes que pueden provenir de diferentes sustancias: del arce, ágave, frutas, caña de azúcar, etc. Aportan vitaminas, minerales y aminoácidos y otras sustancias antioxidantes. Al tener un bajo índice glucémico, no produce un aumento rápido



MELAZAS DE CEREALES

Se obtienen por la fermentación de diferentes cereales. Las más utilizadas son el arroz y la cebada

- Rico en vitaminas y fibra
- Elevado aporte de hidratos de carbono
- buenas digestibilidad
- Muy calórico



STEVIA

Procede de la planta Stevia rebaudiana

- No tiene calorías
- Rico en hierro, fósforo, fibra, calcio, potasio, zinc y vitaminas A y C
- Bajo índice glucémico
- Poder edulcorante 300 veces superior al del azúcar
- Control de la presión arterial por su poder vasodilatador y diurético
- Apto para diabéticos



AZÚCAR DE ABEDUL

Se extrae de la corteza del abedul

- 100% natural
- 40% menos de calorías
- Aliado de la salud bucodental
- Compuesto por Xilitol, posee el mismo poder edulcorante que la sacarosa o «azúcar de mesa» pero con un índice glucémico de 7



EL RINCÓN DE MARTA ROBLES



«*Hay que hacer un consumo responsable*»

-*Todos los edulcorantes se comercializan de manera natural?*

-Todos los edulcorantes se procesan. La stevia es una planta que puede cocerse, pero si se hace así, se ingieren otros componentes como la clorofila además del edulcorante. La miel se purifica para eliminar la cera o el própolis y la caña de azúcar también se procesa, aunque en algunas culturas se hierva. Pero en el caso de hervirla también se ingieren impurezas.

-*De todos, ¿cuál sería el más y el menos recomendable?*

-En edulcorantes no hay más y menos recomendados. Lo que se tiene que hacer es un consumo responsable de cualquiera. Si queremos un sustitutivo de sabor sin calorías podemos usar la stevia; si preferimos azúcares sin fructosa y sacarosa, se pueden usar las melazas de arroz, sirope de agave, o azúcar moreno de mesa en dosis pequeñas.

-*En todo caso, ¿cuálquiera de ellos es mejor que un edulcorante artificial?*

-Sí, los edulcorantes naturales siempre son mejores. Los edulcorantes artificiales (sacarina, xilitol...) a parte de no conseguir el cien por cien de sabor del azúcar, tienen una respuesta dependiente. Esto quiere decir que te acostumbras al sabor y requiere ir subiendo la dosis con el tiempo, para conseguir el dulzor deseado. Se piensa que al no tener calorías carecen de efectos secundarios.

-*Cualquier edulcorante es mejor que el azúcar?*

-Se le ha relegado últimamente aunque es necesario. Las neuronas consumen azúcar. Es recomendable su consumo sin exceso e intentar que no sea refinado. Es mejor el azúcar moreno o la miel que el refinado, pero controlando siempre la cantidad que se consume.



Elena Pérez Montero
Nutricionista
del Hospital Universitario
Quirón Madrid

de los niveles de glucosa en sangre». Por su parte, continúa Cerdá, «las melazas de cereal son «productos obtenidos de la fermentación de diferentes cereales, las más utilizadas son las melazas de arroz y de cebada. Este proceso de fermentación hace que su digestibilidad sea mayor, pero no afecta al valor calórico ni al índice glucémico. No hay estudios científicos claros que describan la composición de las melazas». Sin embargo, «son buenos azúcares, sobre las de caña de azúcar y de cereales. Aportan importantes cantidades de nutrientes, fundamentalmente vitaminas y minerales», matiza Llorente. Tanto las melazas como los siropes, continúa el experto, «son útiles para personas mayores pro ser fuente de nutrientes. Incluso, en el caso de los niños sería mejor comenzar con una melaza de fruta e incorporar otros azúcares paulatinamente».

Al abanico popular de edulcantes naturales se acaba de incorporar el azúcar de abedul. Un producto natural que, además de endulzar, ejerce beneficios sobre la salud. Tal y como explica Saba Gunes, director general de Abedulce «tiene el

mismo sabor y aspecto que el azúcar normal. Además, su carga calórica, aún siendo la mitad en comparación con el azúcar normal, satisface la necesidad de dulce eliminando los antojos. Por otra parte, tiene un índice glucémico por debajo de siete, por lo que no favorece la acumulación de grasas y lo hace perfectamente apto para diabéticos. Además, es cien por cien natural, remineraliza los huesos, equilibra el pH del organismo y mantiene el cuerpo joven y en buena forma».

Precisamente, esos beneficios se explican porque, según Gunes, «es el único edulcorante del mercado que tiene en su estructura molecular tan solo cinco carbonos, frente al resto de edulcorantes que tienen seis. Esta característica hace que no pueda ser metabolizado por bacterias u hongos, por lo que su presencia implica que no pueden proliferar y producir caries u otras enfermedades. El propio cuerpo humano valora este beneficio, produciendo hasta quince gramos al día de xilitol».

Ya sean naturales o artificiales, Cerdá recuerda que «la moderación en el consumo de unos u otros siempre es buena».