



► 5 Abril, 2015

SALUD / ALIMENTACIÓN



100

PAÍSES DE TODO
EL MUNDO
LO UTILIZAN

200

MILLONES DE
PERSONAS COMEN Y
BEBEN PRODUCTOS
CON ASPARTAMO

200

ESTUDIOS
RESPALDAN SU
SEGURIDAD

ASPARTAMO

¿CÓMO FUNCIONA?

➔ No entra en el sistema circulatorio. Se digiere por completo por el organismo en componentes presentes en otros alimentos.

Se elabora... a partir de componentes alimenticios comunes, los mismos que contiene de forma natural la carne, los cereales, los lácteos y la fruta madura.

➔ **No provoca**

- Cáncer
- Aumento del apetito o la ingesta de alimentos
- Caries dental
- Niveles más altos de glucosa en sangre

El uso de edulcorantes ayuda a controlar los niveles de glucosa

Las variedades bajas o sin calorías ofrecen una alternativa a los azúcares añadidos y pueden contribuir a la pérdida de peso. Su consumo es seguro y, según las últimas investigaciones, no existe relación con la aparición de enfermedades no transmisibles

B. M. ● MADRID

Además de que el consumo de edulcorantes bajos o sin calorías no está relacionado con la aparición de enfermedades no transmisibles, la evidencia científica también indica que estos pueden jugar un papel significativo en la prevención del sobrepeso. Así se establece en el artículo «Edulcorantes bajos o sin calorías: mitos y realidades» que aparece publicado en la revista «Nutrición Hospitalaria» y que hace una revisión sistemática de los estudios realizados en los últimos años en esta área.

SUSTITUTO

Tal y como indica la doctora Pilar Riobó, del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz y autora de este estudio, «los alimentos o bebidas donde el azúcar ha sido sustituido por edulcorantes bajos o sin calorías pueden ayudar a mantener un peso saludable y también a reducirlo, siempre y cuando quien los consume

tenga un estilo de vida saludable, realice alguna actividad física y, lo más importante, no tome un exceso de calorías como compensación a estos alimentos».

Según la evidencia científica, se estima que los adultos puede prevenir el aumento de peso reduciendo cien calorías su ingesta diaria. «Este tipo de edulcorantes son una buena herramienta para conseguir esta meta, pero tenemos que tener claro que son útiles siempre y cuando quienes las consumen no ingieran calorías adicionales como compensación», afirma Riobó en su estudio. Y añade que «esta compensación se puede producir porque el organismo espera la ingesta de más calorías -y, por tanto, el individuo tiene una mayor sensación de hambre-, o porque simplemente piensa que puede consumir sin ningún efecto negativo alimentos o bebidas ricos en azúcar, dado que anteriormente ingirió alimentos con edulcorantes

hipocalóricos o sin calorías».

Un reciente estudio randomizado en el que se han comparado las bebidas como los refrescos con este tipo de edulcorantes y el agua como apoyo a un programa de pérdida de peso, indica que tras doce semanas la reducción de peso ha sido mayor en el grupo que consumía bebidas con edulcorantes bajos o sin calorías. Y no sólo eso, esta investigación también indica que en este grupo se ha conseguido reducir la sensación subjetiva de hambre saciedad, lo que demuestra que estas bebidas pueden formar parte de una estrategia efectiva para reducir peso.

AVAL

«La evidencia científica demuestra que este tipo de edulcorantes que ahora mismo hay en el mercado son seguros y no existe relación epidemiológica con la aparición de enfermedades no transmisibles», recuerda Riobó. «Los

edulcorantes bajos o sin calorías que hay ahora mismo en el mercado son seguros y no existe relación epidemiológica con la aparición de enfermedades no transmisibles», añade la experta. Y recuerda que «los edulcorantes bajos o sin calorías se llevan utilizando de forma segura desde hace más de un siglo y están sujetos a estrictos controles».

Para reducir el consumo de azúcar es frecuente que las personas con diabetes tomen edulcorantes. Según los autores del artículo «The Role of Low-calorie Sweeteners in Diabetes», publicado recientemente en la revista científica «US Endocrinology», el uso de edulcorantes bajos o sin calorías «puede facilitar a las personas con diabetes y prediabetes el control de sus niveles de glucosa en la sangre y la pérdida de peso corporal».

COMPLICACIONES

Por otro lado, y según el artículo de «US Endocrinology», el uso de edulcorantes bajos o sin calorías también puede ayudar a controlar la hiperglucemia reactiva en personas que no tienen diabetes tipo 2. Para estos pacientes, un consumo excesivo de azúcar conduce a un aumento de la secreción de insulina, lo que puede dar lugar a complicaciones de salud graves.

Actualmente, en la Unión Europea hay 10 edulcorantes bajos o sin calorías aprobados para uso alimentario: acesulfamo-K (E-950), aspartamo (E-951), ciclamato (E-952), sacarina (E-954), sucralosa (E-955), taumatina (E-957), neohesperidina DC (E-959), stevia (E-960), neotamo (E-961) y sal de aspartamo-acesulfamo (E-962).

La población adulta puede prevenir el aumento de peso si reducen cien calorías su ingesta diaria