



▶ 11 Junio, 2015

SIN MIEDO A ENDULZARTE LA VIDA

A pesar de su mala prensa, los edulcorantes bajos en calorías o sin ellas no solo no dañan a nuestro organismo, sino que ayudan a adelgazar, a prevenir las caries y a controlar los niveles de azúcar en diabéticos

PILAR MANZANARES

Ni causan cáncer, ni provocan que pueda aparecer una diabetes, ni se puede dar un consumo excesivo que resulte perjudicial porque haría falta consumir una cantidad tan grande que, según los expertos, resulta prácticamente imposible que esto suceda... Son muchos los rumores que, desde hace años, se fraguan alrededor de los edulcorantes bajos o sin calorías, sin embargo los expertos lo tienen claro: los aprobados para su consumo son seguros, ya que pasan por un riguroso protocolo de evaluación y aprobación por parte de la Autoridad Europea para la Seguridad Alimentaria (EFSA).

De hecho, en noviembre de 2013 en Chinchón (Madrid), la International Sweeteners Association y el CIBER de Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición del Instituto de Salud Carlos III analizaron el estado actual del conocimiento científico en torno a los Edulcorantes sin y bajos en calorías (ESBC) y desarrollaron un decálogo sobre su uso. Y es que los investigadores reconocen que estos aditivos alimentarios han sido víctimas en no pocas ocasiones de informaciones tergiversadas e incluso contradictorias.

El conocido como Decálogo de Chinchón fue fruto pues de una reunión de reflexión y consenso por parte de un grupo de expertos procedentes de distintas disciplinas científicas: toxicología, nutrición clínica, nutrición comunitaria, fisiología,

bromatología, salud pública, atención primaria, pediatría, endocrinología y nutrición, enfermería, atención farmacéutica y legislación alimentaria. Entre sus puntos incluye diferentes aspectos de los ESBC relacionados con la legislación, uso, seguridad y beneficios. De hecho, estos últimos han sido tradicionalmente desatendidos en comparación con la tendencia a destacar posibles riesgos inexistentes o que no han sido probados. Pero, ¿de qué beneficios hablamos?

Ayudan a seguir una dieta

Desde luego no son productos milagrosos y por tomarlos nadie va a perder peso, de hecho para esto lo único que resulta verdaderamente eficaz es una dieta sana, equilibrada y baja en calorías y la práctica de actividad física. Pero los edulcorantes bajos o sin calorías «son una pequeña ayuda para mantener el peso y reducir unas 100 Kcal al día. Y, dentro de una dieta hipocalórica, también pueden facilitar el mantenimiento de ésta a largo plazo debido a que su sabor hace que no echemos de menos otros dulces que si engordan», afirma la doctora Pilar Riobó, médico especialista en Endocrinología y Nutrición. «Además la evidencia científica actual indica que no existe relación entre el consumo de edulcorantes y la aparición de enfermedades no transmisibles. Estudios recientes en humanos han analizado la posible relación epidemiológica



:: R.C.

entre el consumo de edulcorantes y distintos tipos de cáncer sin encontrar ninguna relación. Tampoco se ha relacionado su consumo con la enfermedad cardiovascular, enfermedades neurológicas ni con alteraciones del embarazo. Por tanto su consumo en las cantidades indicadas no presenta riesgo a la luz de los conocimientos actuales», agrega.

Aunque algunos estudios apuntan a una relación entre el consumo de edulcorantes y el peso corporal y el perímetro abdominal, estos datos observacionales no son una prueba inequívoca de la posible causa efecto, ya que el exceso de peso muchas veces es el motivo para consumir edulcorantes y no al revés. Lo que no quiere decir que las personas con un estilo de vida saludable no los tomen, de hecho lo hacen preocupados por bajar los elevados niveles de azúcar que consumimos, de los que ya ha alertado la Organización Mun-

dial de la Salud. Y es que resulta complicado saber toda la que ingerimos, ya que está presente en multitud de alimentos manufacturados, como las salsas de tomate.

Salud bucodental

También la salud bucodental se beneficia de ellos. «Siempre que tengamos una correcta higiene dental, que es el factor principal, los edulcorantes hipocalóricos no cariogénicos y los carioestáticos pueden ayudar a prevenir y combatir las caries. Además, estos edulcorantes están presentes en muchas gomas de mascar que favorecen la salivación, otro factor interesante a la hora de disminuir el riesgo de caries», explica la doctora Riobó.

Tampoco cabe duda de que los edulcorantes bajos en calorías «suponen una ayuda eficaz en la dieta de las personas con diabetes, puesto que una parte del control de esta

enfermedad se centra en mantener los niveles de azúcar en sangre», tal y como comentó el doctor Lluís Serra-Majem, presidente de la Fundación para la Investigación Nutricional y de la Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación, durante el III Congreso de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD).

Con todo, y como señalan los expertos, siempre debe hacerse un consumo racional y prudente, y durante la infancia su ingesta debe ser considerada solo como un recurso alternativo cuando otras estrategias preventivas hayan fracasado, excepto la derivada de su uso en chicles para la prevención de la caries dental y en productos farmacéuticos.

Para consultar el Decálogo de Chinchón íntegro:
www.doctorariobo.com

EDULCORANTES BAJOS EN CALORÍAS O SIN ELLAS AUTORIZADOS

Según el Decálogo de Chinchón, en Europa hay autorizados* actualmente diez ESBC distintos: acesulfamo-K (E- 950), aspartamo (E- 951), ciclamato (E- 952), sacarina (E- 954), sucralosa (E- 955), taumatina (E- 957), neohesperidina DC (E- 959), glicósidos de esteviol (E- 960), neotamo (E- 961) y sal de aspartamo y acesulfamo (E- 962).

Artificiales

Sacarina. Es el más viejo de los edulcorantes artificiales, fue descubierto en 1879. Su primer uso comercial fue en un refresco en

el año 1901.

Ciclamato. Se descubrió en 1937 y en EE UU se prohibió su uso tras un estudio donde se observó que provocaba cáncer en ratas. Sin embargo, los resultados de estudios posteriores de carcinogénesis no proporcionaron una evidencia clara que indique una relación con el cáncer en los seres humanos. En Europa está aprobado su consumo.

Aspartamo. Sintetizado en 1965, en Europa se autorizó su consumo en 1983. No es adecuado para las personas con fenilcetonuria.

Acesulfamo-K. Aprobado en Eu-

ropa y América, fue descubierto en 1967. Además, carece de sodio.

Neohesperidina DC. Edulcorante sintético y potenciador del sabor que se obtiene tras sintetizar la neohesperidina de una familia de naranjas amargas. Autorizado en Europa desde 1994.

Sucralosa. Obtenida en 1976, fue aprobada para su uso en la Unión Europea en 2004.

Neotamo. Similar al aspartamo, fue descubierto en 1990 y aprobado para usarse en Estados Unidos en 2002 como edulcorante de uso general,

excepto en carnes. En Europa fue aprobado en 2010.

Sal de aspartamo y acesulfamo. Fórmula inventada en 1995 que fue patentada en 2007. El etiquetado de los productos que la usan deben llevar la siguiente declaración: «Contiene una fuente de Fenilalanina». No es adecuado para las personas con fenilcetonuria.

Naturales

Taumatina. Es natural y se extrae de la fruta *Thaumatococcus Danielli* que crece en África. Su

poder edulcorante, descubierto en 1855, es 3.000 veces el del azúcar.

Glicósidos de esteviol. Se extraen de las hojas de Stevia, planta que se usa para endulzar alimentos desde la época precolombina. Su uso en Europa fue aprobado en 2011.

*También están autorizados edulcorantes nutritivos hipocalóricos como los polialcoholes (sorbitol: E- 420, xilitol: E- 967) ampliamente utilizados en los productos alimenticios.