



► 19 Marzo, 2016

Los edulcorantes bajos en calorías, eficaces para los diabéticos



Estos productos son una muy buena opción para aquellas personas que quieren seguir disfrutando de sabores dulces pero sin consumir calorías

Un reportaje de A. A.

Los edulcorantes bajos en calorías suponen una ayuda eficaz en la dieta de las personas con diabetes, puesto que una parte del control de la diabetes se centra en mantener los niveles de azúcar en sangre.

En declaraciones del presidente de la Fundación para la Investigación Nutricional y de la Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación, el doctor Lluís Serra-Majem, durante su presencia en el simposio 'Eficacia y seguridad de los edulcorantes no calóricos', organizado por la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN) en el marco del III Congreso de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación

y Dietética (FESNAD), el especialista expone su punto de vista sobre el tema. Así, expone 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 la diabetes se centra en mantener los niveles de azúcar en sangre.

Además, los edulcorantes bajos en calorías son una alternativa al azúcar y juegan un papel importante en el control del peso, lo que ayuda a prevenir la obesidad", ha señalado.

Aunque su eficacia y seguridad están avaladas gracias a la evidencia científica, son muchas las informaciones contradictorias que aparecen sobre su uso.

Para evitar la incertidumbre en los consumidores, la jefe de Unidad de Nutrición y Clínica y Die-

tética del Hospital Universitario La Paz, y directora del Grupo de Investigación en Nutrición y Alimentos Funcionales del Instituto de Investigación Hospital Universitario La Paz (IdiPAZ), la doctora Carmen Gómez Candela, propone "potenciar tanto la educación nutricional como los estilos de vida saludables, con especial énfasis en el ejercicio físico".

Esta misma afirmación ha sido refrendada por otros especialistas al afirmar que "los edulcorantes bajos o sin calorías son un ingrediente utilizado en un gran número de alimentos y bebidas desde hace más de un siglo, muy populares a lo largo de todo el mundo.

Además la evidencia científica ha demostrado que no sobreestimulan los receptores del gus-

to, no provocan hambre y no causan que se coma en exceso posteriormente".

CONTROLAR LAS CALORÍAS Pero los edulcorantes no solamente están aconsejados para las personas diabéticas, hay quien incluye estos productos en su dieta habitual al igual que una práctica de deporte o unos costumbres sanas.

En este línea, los expertos destacan que, "dentro de una dieta hipocalórica, los edulcorantes ayudan a que ésta no sea aburrida, evitando la monotonía sin aportar calorías, y por lo tanto incrementando el grado de aceptación de la dieta".

Así, otros estudios en personas no diabéticas han mostrado también que el consumo habitual de edulcorantes artificiales

"Los edulcorantes bajos en calorías son una alternativa al azúcar y juegan un papel importante en el peso"



Se suelen emplear en bebidas instantáneas, productos lácteos, dulces, gelatinas o productos farmacéuticos. Foto: Deia



► 19 Marzo, 2016

**MÁS INFO:**

La sacarina es uno de los edulcorantes más antiguos que existen y se denomina en la industria alimentaria con las siglas E-954.

MÁS INFORMACIÓN:

La utilización de edulcorantes son una herramienta más a tener en cuenta para el manejo de enfermedades no transmisibles a.

incrementa el nivel de hemoglobina glicosilada en sangre, así como una correlación entre el consumo de estos edulcorantes, peso corporal y 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.

Durante el citado encuentro, los participantes han resaltado que los compuestos que los conforman se encuentran de forma natural en otro tipo de alimentos como vegetales y frutas, "y se ha demostrado que su uso dentro de las cantidades diarias recomendadas no supone ningún riesgo para el desarrollo de enfermedades", ha comentado el doctor Arturo Anadón, perteneciente al departamento de Toxicología y Farmacología de la Facultad de Veterinaria de la Universidad Complutense.

De los edulcorantes estudiados hasta ahora y analizados en la UE, se ha visto que algunos tienen un resultado positivo en la obesidad cuando se utilizan de forma racional y prudente.

Por último se ha llegado a la conclusión que la utilización de edulcorantes bajos o sin calorías es algo positivo que ayuda a mejorar el bienestar de la salud, y son una herramienta más a tener en cuenta. ●

**MÁS INFO:**

Algunos edulcorantes como por ejemplo el aspartamo resalta e intensifica los sabores, especialmente en productos cítricos y en algún tipo de frutas.