

SALUD

Edulcorantes mentirosos

Cuando se trata de perder peso, a veces los atajos se convierten en rodeos. Algo que puede suceder si se abusa de los productos "light". ¿Quieres saber por qué? POR **MARÍA BORJA**

Es una curiosa paradoja, que lo que ingerimos para ahorrar calorías, acabe engordándonos. Una paradoja que se da porque, cuando utilizamos estos productos, edulcorantes y light, podemos terminar despistando a nuestro organismo y haciéndolo reaccionar como si, realmente, estuviera ingiriendo alimentos ricos en azúcar o en grasas y los acumula como reservas para el futuro.

Las primeras pistas de este fenómeno llegaron en 2008, cuando investigadores de la Universidad de Purdue (EE.UU.) sometieron a dos grupos de ratones a un experimento: a uno de ellos se le dio yogures endulzados con glucosa (un azúcar natural), y al otro, con sacarina (un edulcorante artificial). Pues bien, estos últimos fueron los que, contrariamente a lo que inicialmente se creía, aumentaron de peso. Desde entonces, las investigaciones con edulcorantes se han ido sucediendo y han venido a corroborar lo apuntado por esta investigación. Para entenderlo, conviene empezar por explicar que los dulces no engordan únicamente porque tengan muchas calorías, sino por otro mecanismo más complejo: cuando tomamos más azúcar del que necesitamos, la insulina transforma ese excedente en grasa, "y por eso las personas que toman muchos dulces engordan más que quienes toman el mismo número de calorías, pero procedentes de alimentos que no tienen azúcar", explica

el endocrinólogo Antonio Escibano. Ahora bien, ¿qué ocurre cuando tomamos un alimento "endulzado" con un edulcorante artificial y sin calorías? Pues, sorprendentemente, "la simple presencia del sabor dulce en la boca propicia la secreción de insulina", concluye este experto. Con él coincide la nutricionista Marta Aranzadi, quien apunta que "los edulcorantes sintéticos alteran el metabolismo pancreático igual que el azúcar, pero, con eso de que son "light", se toman en mayor cantidad y, a la larga, el efecto es perjudicial".

GRASAS "DE PEGA". Los edulcorantes producen el mismo efecto metabólico que el azúcar, es decir, liberan insulina; lo que ocurre es que, al no ser realmente azúcar, no penetran dentro de la célula y esto provoca que se demande más y más dulce, con lo que se produce hiperinsulinismo, es decir, resistencia a la acción de la insulina. "Y esto puede provocar que no se metabolicen los carbohidratos y que se conviertan en grasa, con lo cual, se engorda. Por eso, yo recomiendo endulzar con azúcar, antes que con sacarina", concluye la dra. Aranzadi.

Y ese parece ser el quid de la cuestión, porque si el edulcorante no nos sirve para perder peso, ¿sería, entonces, mejor

usar siempre azúcar? Bien, pues depende de cada persona. En principio, el azúcar refinado es un invento reciente: no lo encontramos en la naturaleza, sino que lo fabricamos. Sería prescindible para nuestro organismo que puede obtener los azúcares que precisa de alimentos como las frutas. Pero eso no significa que tengamos que erradicarlo de la dieta, a menos que, como apunta el dr. Pedro Prieto-Honrubia, investigador en Nutrición, Obesidad y Salud de la Universidad de Navarra, "la persona sea diabética. En estos casos, los edulcorantes son una buena opción, pues así pueden disfrutar del placer de lo dulce sin que se resientan sus niveles de insulina o su glucemia. Ahora bien, en las dietas de adelgazamiento hay un debate no resuelto, pues existen muy pocas investigaciones que avalen que, efectivamente, sirven para favorecer la pérdida de peso. Yo sería cauteloso a la hora de recomendar estos edulcorantes en la población general, ya que se necesitan muchos más estudios". Si los edulcorantes

ya estaban cuestionados, ahora el punto de mira se ha puesto sobre los sucedáneos de las grasas. De unos años a esta parte, se ha popularizado un nuevo tipo de alimentos light: en ellos, no se trata de eliminar o reducir grasas, sino de sustituir estas por otras sintéticas que,

**ESTOS
PRODUCTOS
PRODUCEN EL
MISMO EFECTO
METABÓLICO
QUE EL AZÚCAR:
LIBERAN
INSULINA.**



supuestamente, no pueden ser absorbidas por el intestino. La idea es que podamos seguir comiendo alimentos hipercalóricos (patatas fritas, helados) sin ganar peso.

Pues bien, algo parece fallar en este razonamiento: los mismos investigadores que probaron los edulcorantes en ratones han ideado un experimento similar, pero con estas grasas sintéticas. Tras alimentar a un grupo de roedores con patatas fritas ricas en grasas y calorías, y a otro con patatas fabricadas con olestra (un sustituto sintético de la grasa que no tiene calorías y que no se absorbe en el intestino), los científicos se encontraron con una sorpresa: los ratones que habían tomado estas últimas habían ganado más peso y generado más tejido adiposo que aquéllos que solo habían comido las ricas en calorías. Más aún, los obesos no perdieron el sobrepeso ni siquiera cuando les retiraron las patatas sin calorías de su dieta. “Nuestra investigación –señala la dra. Swithers de la Universidad de Purdue–, muestra que este tipo de sucedáneos pueden interferir con la capacidad del cuerpo para regular

¿Solo para diabéticos?

➤ Cuando pedimos un sobrecito de edulcorante en una cafetería, normalmente pensamos que no engorda. Pero, de acuerdo con el endocrinólogo José Manuel Ortiz de Urdiain, “estos sobres suelen estar basados en azúcares que, si bien los pueden tomar los diabéticos, no son aptos para dietas de adelgazamiento. Por otra parte, los caramelos o chicles sin azúcar no existen: es cierto que no tienen sacarosa –el azúcar que produce caries–, pero sí otros azúcares, o bien polialcoholes que se convierten en azúcar cuando los tragas”.

la ingesta de comida, lo que puede conducir a un uso ineficiente de las calorías y a ganar peso”. La duda que se nos plantea es por qué estos sustitutos pueden llegar a ser más “engordantes” que las grasas naturales. La hipótesis que se baraja es que los alimentos con sabor “a grasa” suelen impli-

car un elevado número de calorías; y ese sabor dispara respuestas en el organismo, como salivación, secreciones hormonales y reacciones metabólicas. Los sustitutos, por su sabor, podrían provocar las mismas reacciones que cuando el cuerpo se prepara para recibir un número elevado de calorías naturales. Pero más allá de si estas grasas sintéticas hacen aumentar de peso, el dr. Antonio Escribano muestra su escepticismo ante ellas: “La hipótesis de que son menos calóricas que las naturales se basa en que, supuestamente, tienen un componente menor de absorción, como si el intestino fuera impermeable a ellas. Pero esto es cuestionable, hacen falta más trabajos que revelen qué ocurre con la parte de grasa sintética que sí se absorbe. Soy escéptico, primero, en cuanto a que la reducción calórica exista. Y en segundo, en cuanto al riesgo que asumimos al ingerirlas. Además, una disminución calórica nunca debería justificar que consumamos grasas no naturales; si queremos adelgazar, debemos consumir pocas grasas, pero de muy buena calidad”. ■