

## EDULCORANTS NO CALÒRICS: SÓN UNA BONA ALTERNATIVA AL SUCRE?

Són molts els motius pels quals la població busca reduir el sucre de la dieta, sigui per baixar el pes, controlar la diabetis, reduir el risc de caries dentals, voler seguir una dieta saludable sense sucres afegits... (per saber-los detectar es pot consultar l'article <http://www.cpen.cat/letiquetat-alimentari-i-com-saber-identificar-el-sucre-afegit/>). Per aquest motiu cada vegada se sent més a consulta: i si no m'hi tiro sucre (o bé sucre *moreno*, panela, mel...), què m'hi poso?



La indústria ofereix gran veritat de productes com làctics, sucs o refrescos amb edulcorants no calòrics. Encara que semblen relativament nous, s'utilitzen des de fa més de 100 anys, tot i que el seu consum ha augmentat més en els darrers 30, ja que endolceixen els aliments sense aportar calories i això interessa, perquè permet seguir menjant el mateix producte dolç evitant les calories del sucre però sense modificar hàbits, que això ja costa més...

Entre etiquetes els podem trobar amb diferents noms: **la sucralosa, l'aspartam, el ciclatat monosòdic, la sacarina, l'acesulfame o l'estèvia.**



Tots aquests estan aprovats com a segurs (en adults, nens, embarassades...) perquè la ingesta diària admissible (IDA) per cadascun d'ells (que es calcula en g d'edulcorant / kg pes de la persona) és un valor elevat el qual és difícil d'arribar, i s'hauria de fer un consum diari abusiu d'edulcorants perquè poguessin suposar un risc per la persona. Però com que ja hi ha països amb elevats consums d'edulcorants, perquè culturalment sempre s'havia consumit molt de sucre i les taxes de sobrepès i obesitat són elevades, s'obliga per llei a etiquetar la quantitat de cada edulcorant del producte per evitar-ne consums excessius. Qui sap si més endavant també ho tindrem aquí.

I quin edulcorant és millor? Doncs la resposta podria ser cap en concret. L'origen no és determinant per decidir-se, ja que siguin d'origen natural o sintètic, tots necessiten un processat posterior per poder-se consumir. A no ser que es consumeixi la fulla de l'estèvia directament, que té un gust peculiar i no agrada a tothom. I cal tenir en compte que alguns estan limitats a l'hora d'elaborar receptes que requeriran cocció, com per exemple l'aspartam, que no aguanta les altes temperatures del forn, o els limita la pròpia textura de l'aliment, si l'edulcorant ve en líquid, en pols...

Aleshores, val la pena consumir els aliments edulcorats envers d'ensucrats? I aquí les respostes són contradictòries. Hi ha estudis que afirmen que es baixa pes perquè s'evita un consum elevat de sucre i per tant les calories que aporta. Però quan se'n revisen d'altres es diu que no, perquè un consum crònic podria produir una resposta semblant al sucre, ja que mantenim una senyal "dolça" que arriba al cervell i que influeix en les ganes de dolç o en la insulina, o també es parla de les modificacions que podrien produir en la microbiota intestinal.



Per tant, davant del paradigma actual d'incertesa, i preveient que en tot cas dependrà de la quantitat que se'n prengui diàriament, podem recomanar:

- 1) Reduir els aliments amb sucre afegit. Consumir iogurts naturals, compotes sense sucre envers de melmelades, flocs de cereals no ensucrats, pa de veritat i no de motlle o galetes, fruita natural envers de sucs...
- 2) Reduir el sucre que s'afegeix (al cafè, a la llet, al iogurt...). Si costa, provar d'anar reduint la quantitat que s'afegeix cada 3 dies. El paladar té la capacitat d'adaptar-se, i amb paciència i ganes, es pot aconseguir.
- 3) Si costa molt i es necessita el sabor dolç, però es volen evitar els sucres, fer un consum controlat d'edulcorants. Quin s'utilitzi no és tant important, mentre sigui en pocs aliments i en el context beneficiós de mantenir una dieta equilibrada saludable.