

EDULCORANTES NO CALÓRICOS: ¿SON UNA BUENA ALTERNATIVA AL AZÚCAR?

Son muchos los motivos por los que la población busca reducir el azúcar de la dieta, sea para bajar peso, controlar la diabetes, reducir el riesgo de caries dentales, querer seguir una dieta saludable sin azúcar añadido... (para saber detectarlos se puede consultar el artículo <http://www.cpen.cat/es/el-etiquetado-alimentario-y-como-saber-identificar-el-azucar-anadido/>). Por ese motivo cada vez se escucha más en consulta: y si no pongo azúcar (o bien azúcar moreno, panela, miel...), ¿qué añado?



La industria ofrece gran variedad de productos como lácteos, zumos o refrescos con edulcorantes no calóricos. A pesar de parecer relativamente nuevos, se utilizan desde hace más de 100 años, aunque su consumo ha aumentado más en los últimos 30, ya que endulzan los alimentos sin aportar calorías y esto interesa, porque permiten seguir comiendo el mismo producto dulce evitando las calorías del azúcar pero sin modificar hábitos, que esto ya cuesta más...

Entre etiquetas los podemos encontrar con diferentes nombres: **la sucralosa, el aspartamo, el ciclamato monosódico, la sacarina, el acesulfame o la estevia.**



Todos estos están aprobados como seguros (en adultos, niños, embarazadas...) porque la ingesta diaria admisible (IDA) para cada uno de ellos (que se calcula en g de edulcorante / kg peso de la persona) es un valor elevado que es difícil de alcanzar, y se debería hacer un consumo diario abusivo de edulcorantes para que pudieran suponer un riesgo para la persona. Pero como ya hay países con elevados consumos de edulcorantes, porque culturalmente siempre se había consumido mucho azúcar y las tasas de sobrepeso y obesidad son elevadas, se obliga por ley a

etiquetar la cantidad de cada edulcorante del producto para evitar consumos excesivos. Quién sabe si más adelante lo tendremos aquí también.

Y ¿qué edulcorante es mejor? Pues la respuesta podría ser ninguno en concreto. El origen no es determinante para decidirse, ya que sean de origen natural o sintético, todos necesitan un procesado posterior para poderse consumir. A no ser que se consuma la hoja de la estevia directamente, que tiene un sabor peculiar y no gusta a todos. Y hace falta tener en cuenta que algunos están limitados a la hora de elaborar recetas que requerirán cocción, como por ejemplo el aspartamo, que no aguanta las altas temperaturas del horno, o los limita la propia textura del alimento, si el edulcorante viene en líquido, en polvo...

Entonces, ¿vale la pena consumir los alimentos edulcorados en vez de azucarados? Y aquí las respuestas son contradictorias. Hay estudios que afirman que se baja peso porque se evita un consumo elevado de azúcar y por lo tanto las calorías que aporta. Pero cuando se revisan otros se dice que no, porque un consumo crónico podría producir una respuesta parecida al azúcar, ya que mantenemos una señal "dulce" que llega al cerebro y que influye en las ganas de



comer dulce o en la insulina, o también se habla de las modificaciones que podría producir en la microbiota intestinal.

Por lo tanto, ante la incertidumbre actual, y previendo que en todo caso dependerá de la cantidad que tomemos diariamente, podemos recomendar:

- 1) Reducir los alimentos con azúcar añadido. Consumir yogures naturales, compotas sin azúcar en vez de mermeladas, copos de cereales sin azucarar, pan de verdad y no de molde o galletas, fruta natural en vez de zumos...
- 2) Reducir el azúcar que se añade (al café, a la leche, al yogur...). Si cuesta, ir reduciendo la cantidad que se añade cada 3 días. El paladar tiene la capacidad de adaptarse, y con paciencia y ganas, se puede conseguir.
- 3) Si cuesta mucho y se necesita el sabor dulce, pero se quieren evitar los azúcares, hacer un consumo controlado de edulcorantes. El que se utilice no importa tanto, mientras sea en pocos alimentos y dentro de un contexto beneficioso de mantener una dieta equilibrada saludable.