O.J.D.: 8900
E.G.M.: 103000
Tarifa: 1348 €
Área: 855 cm2 - 90%

Diario de Avisos

Fecha: 30/11/2013
Sección: CIERRE
Páginas: 35

LOS EDULCORANTES BAJOS EN CALORÍAS AYUDAN A PREVENIR

LA DIABETES Y EL SOBREPESO

Los edulcorantes bajos en calorías juegan un papel positivo en la prevención de la diabetes y el sobrepeso ya que no afectan a los niveles de insulina y glucosa en sangre y su aporte calórico es muy bajo o nulo, según han asegurado diversos expertos reunidos en un encuentro sobre Edulcorantes, Salud y Consumidor, organizado por la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN).

El acto, cuyo objetivo ha sido debatir e investigar el papel de los edulcorantes bajos en calorías en la dieta, ha contado con el apoyo del servicio madrileño de Salud de la Comunidad de Madrid, el Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBERobn) y la colaboración de la International Sweeteners Association (ISA).

"Dado que una parte importante del control de la diabetes es mantener los niveles de azúcar en sangre, los edulcorantes bajos en calorías suponen una ayuda eficaz en la dieta de las personas con diabetes. 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", comentó el presidente de la Academia Española de la Nutrición (AEN), Lluis Serra-Majem.

Y es que, a pesar del importante volumen de datos contrastados y la aprobación internacional, algunas personas siguen cuestionando los niveles de seguridad del consumo de edulcorantes bajos en calorías. En este sentido, Serra-Majem recuerda que la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria ha revisado la bibliografía científica existente sobre los edulcorantes bajos o sin calorías autorizados y ha elaborado un dictamen científico donde se confirma que se trata de un ingrediente alimentario seguro para la salud de los consumidores dentro de los niveles de Ingesta Diaria Aceptable (IDA) establecidos.

"Todos los edulcorantes bajos en calorías utilizados actualmente en la elaboración de alimentos y bebidas en Europa han sido sometidos a rigurosas pruebas de seguridad. No existe ningún riesgo para la salud en los niveles actuales de consumo. No solo no existen riesgos para la salud sino que tenemos que hablar de beneficios sobre algunas enfermedades como la obesidad, la diabetes o la caries dental", apostillaron.

Por su parte, el jefe del servicio de Nutrición y Trastornos Alimentarios de la Dirección General de Atención Primaria de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid, Susana Belmonte, avisa de que, frecuentemente, los consumidores carecen de información sobre los tipos de edulcorantes disponibles en el mercado y, por tanto, tienen "dudas" sobre los riesgos asociados a su uso.

Además, prosigue, muchos profesionales sanitarios "carecen de conocimientos adecuados" sobre las características de los distintos tipos edulcorantes y, por tanto, no pueden aconsejar sobre la elección de un determinado edulcorante en base a sus propiedades.

Los edulcorantes bajos en calorías son una buena alternativa al azúcar. / IMAGEBASE

Por **SINC**

"Es necesario realizar programas de educación para la salud en la población con el objetivo de promover la toma de decisiones adecuadas sobre su alimentación y nutrición. Y, por otra parte, facilitar al profesional sanitario información que facilite el desarrollo de su actividad diaria, dando respuesta de una forma rápida y sencilla a las demandas de sus pacientes", apostillan.

Del mismo modo, los expertos reunidos en este encuentro comentaron también los resultados de varias investigaciones sobre la relación entre el equilibrio energético y el peso corporal. Los datos presentados revelan que los edulcorantes bajos en calorías pueden ayudar en el control de la ingesta de calorías al aportar un sabor agradable con menos o ningún contenido calórico.

"Las evidencias demuestran que los edulcorantes bajos en calorías, consumidos como sustitutos del azúcar en alimentos y bebidas, unidos a la práctica de actividad física y un estilo de vida saludable, desempeñan un papel significativo en la pérdida de peso y en el mantenimiento de un peso saludable", concluyó en esta línea el jefe del servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Fundación Jiménez Díaz de Madrid, Pilar Riobó.

> Los estudios determinan que, en los niveles de consumo habituales, estos productos son sanos