



SABER COMER

Un reciente estudio señala algunos edulcorantes artificiales como causantes de aumentar la glucemia y los casos de obesidad



LA PREGUNTA

# ¿La sacarina realmente favorece la diabetes?

Una investigación de un equipo internacional publicada en la prestigiosa revista "Nature" ha sacado a la luz resultados sorprendentes que señalan a la sacarina como factor favorecedor de la diabetes y la obesidad. Hasta ahora siempre se le había atribuido una ventaja protectora frente

a ambos trastornos, porque los edulcorantes artificiales pasan por el tubo digestivo sin ser digeridos. Sin embargo, según este reciente estudio, los edulcorantes (no solo la sacarina, también el aspartamo y la sucralosa) modifican la composición de la flora intestinal disminuyendo la cantidad de bacterias

del género Bacteroides, que nos protegen de la obesidad y aumentan otro tipo (Firmicutes) que favorece la diabetes tipo 2.

**LO QUE DICEN OTROS ESTUDIOS**

Buena parte de la comunidad científica pone en entredicho la metodología utilizada en este estudio.

En este sentido, el secretario de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, Miguel Ángel Rubio, destaca que nunca las investigaciones sobre los edulcorantes habían encontrado problemas para la salud por el consumo de estos productos en las dosis normales. Y el catedrático Lluís Serra ha señalado que "un estudio elaborado de esta forma, al menos en la parte que ha analizado el efecto en humanos, no basta para cambiar la seguridad de los edulcorantes".

**ENTONCES, ¿QUÉ DEBEMOS HACER?**

Estos resultados deben tomarse con cautela hasta que otros nuevos lo corroboren o echen por tierra. En todo caso, y a la espera de

MUY PRÁCTICO

## ¿Cómo identificar los edulcorantes?

EDULCORANTE	IDENTIFICATIVO
Sorbitol	E-420
Manitol	E-421
Acesulfamo potásico	E-950
Aspartamo	E-951
Ciclamatos	E-952
Isomaltosa	E-953
Sacarina	E-954
Sucralosa	E-955

EDULCORANTE	IDENTIFICATIVO
Taumatina	E-957
Neohesperidina	E-959
Glucósidos de esteviol	E-960
Maltitol	E-965 i
Jarabe de Maltitol	E-965ii
Lactitol	E-966
Xilitol	E-967



**TOMA NOTA**

## Las alternativas más naturales



EDULCORANTES NATURALES	CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES
Fructosa	Es el azúcar que está de forma natural en las frutas. También se le llama levulosa.
Melaza residual	Es de color oscuro, su aspecto es parecido a la miel, y tiene un sabor cercano al regaliz y algo amargo.
Sirope de ágave	Es la "miel" que se extrae de las hojas del ágave. Se necesita añadir menos cantidad a los alimentos para obtener el mismo dulzor.
Jarabe de arce	Está fabricado a partir de la savia del arce. Se puede utilizar en hornados y postres.
Miel	Contiene un 80% de azúcares predominantemente en forma de fructosa. Muy adecuada para endulzar infusiones.
Estevia	Se obtiene a partir de las hojas de un arbusto del mismo nombre. No aporta calorías e inhibe la formación de la placa bacteriana.

más datos sobre los edulcorantes, lo mejor es ser cautos y tomar este tipo de sustitutos del azúcar con moderación.

### OTRAS OPCIONES

Si quieres reducir tu consumo de azúcar sin necesidad de utilizar edulcorantes artificiales, los siguientes consejos pueden serte de gran ayuda.

★ **No abuses de los alimentos precocinados** ni tampoco de las salsas u otro tipo de aliños y condimentos. Estos productos generalmente contienen azúcar oculto, y lo mismo ocurre con algunas bebidas industriales.

★ **Elabora dulces en casa en vez de comprarlos** en el supermercado, la pastelería o la panadería. Así sabrás exactamente cuánto azúcar contienen e incluso podrás sustituirlo por otros edulcorantes naturales (miel, estevia...).

★ **Piénsalo bien antes de añadir azúcar** a tus preparaciones. Por ejemplo, si vas a tomarte un bol de leche con cereales, estos ya contienen azúcar, por lo que no es necesario añadir más. Y en caso de que te gusten más dulces cuentas con otras opciones como añadir unos copos de avena. ▶

Por **IKER LARRE** (Nutricionista)