

Los caramelos no producen obesidad, según un estudio

Fecha: 25/10/02

URL:

<http://www.elperiodicomediterraneo.com/EDCASTELLON/ED021025/CAS/CARP01/tex069.asp>

EFE MADRID

Un consumo moderado de caramelos y chicles, siempre que no sustituya alimentos básicos y vaya acompañado de una adecuada higiene bucodental, no conduce a la obesidad ni provoca caries, según un estudio presentado ayer por la Asociación de Dietistas Nutricionistas (AEDN).

El estudio 'trata de desterrar ciertos mitos en torno a la relación de la obesidad o las caries con los caramelos', manifestó la representante de AEDN Inma Palma, que presentó el análisis junto al titular del Departamento de Estomatología IV de la Universidad Complutense de Madrid y el presidente de la Asociación Española de Fabricantes de Caramelos y Chicles (Caychi), Fernando Ojeda.

Ojeda manifestó, respecto a las informaciones publicadas por la revista Consumer sobre la presencia de aditivos que producen alergias en algunas gominolas del mercado, que 'todos los aditivos' utilizados para la fabricación de estos dulces 'son legales en España y en la Unión Europea y han sido testados'.

REFRESCOS Y MERMELADA

Según datos recogidos en el estudio de AEDN, un caramelo tiene 17 calorías por término medio, 'diez veces menos que una lata de refresco' y 'cinco menos que una tarrina individual de mermelada'. 'No se ha demostrado que exista una relación causa efecto entre la ingesta de azúcar y la obesidad', señaló Palma, quien recordó que la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala en sus directrices que los dulces más el azúcar ingerido en otros alimentos y bebidas pueden representa un 10 por ciento del valor calórico total que debe ingerir una persona.

En cuanto a la asociación entre azúcar y **diabetes**, la nutricionista Inma Palma aseguró que la ingesta moderada de sacarosa se puede admitir en la dieta de un diabético siempre que se consuma dentro del contexto de una alimentación saludable.