

¿Todos los endulzantes son seguros? Sí, pero tienen límites

Del aspartame se ha escuchado mucho, pero la sucralosa y la stevia también deben ser consumidas con moderación.

Emol

Lu. 13 de octubre de 2014, 08:46

[Twitter](#) 34

[g+](#) 12

[Recomendar](#)

309 personas recomiendan esto.
Regístrate para ver qué recomiendan tus



Archivo

Es un hecho que el consumo de azúcar ha sido reemplazado progresivamente por el de endulzantes, artificiales o naturales. En busca de un peso saludable, el aspartamo, la sucralosa y la stevia han ocupado un lugar importante.

Si bien ninguno aporta calorías, es bueno tener claro que los dos primeros son artificiales y el tercero es de origen natural. Así, la sucralosa es 600 veces más dulce que el azúcar, mientras que el aspartamo y la stevia 200 veces. Y estos últimos se venden combinados.

La directora de la carrera de nutrición de la Universidad del Desarrollo-Clinica Alemana, Rinat Ratner, explica que si bien un 5% de las calorías que se ingieren diariamente pueden provenir del azúcar añadido, reemplazar, por ejemplo, una bebida azucarada por una light inmediatamente genera una reducción calórica importante que impactará positivamente en personas con sobrepeso que estén haciendo dieta.

“Un hombre adulto de 70 kilos que elimina 400 calorías de su dieta, reemplazando el azúcar por endulzantes no calóricos, en 17 días ya habrá perdido un kilo sin realizar ningún otro cambio adicional”, explica la especialista.

Ratner agrega que un estudio publicado en el International Journal of Obesity reveló que el consumo de bebidas light dentro de un programa de pérdida de peso mejora los resultados de la dieta y

disminuye, además, la sensación de hambre, lo que no sucede al beber solamente agua.

NOTICIAS relacionadas

Psicólogos rusos curan adicciones con insólito método de golpes en los glúteos

Ejercitarse tres veces a la semana reduce el riesgo de depresión

El mal silencioso de los efectos residuales de la post depresión

Niveles de sal de un mismo producto varían según el país donde se comercializa

Miden potenciales cancerígenos en frituras tradicionales chilenas

1 / 10 >

Llevada a cabo simultáneamente por investigadores de la Universidad de Colorado y el Centro para la Investigación en Obesidad y Educación de la Universidad de Temple, Filadelfia, la investigación que -reclutó a 303 participantes- muestra que los sujetos del grupo que consumió durante 12 semanas bebidas dietéticas -como gaseosas, té y aguas con sabor -, perdieron un promedio de 5kg 900 gramos, 44% más que el grupo de control, que perdió un promedio de 4 kilos.

Así, más de la mitad de los participantes en el grupo de consumo de bebidas light o bajas en calorías (64%) perdió al menos 5% de su peso corporal, comparado con solo un 43% del grupo de control que tomó sólo agua. Y perder solo un 5% del peso corporal, se ha demostrado, mejora significativamente la salud, incluyendo la disminución de enfermedad cardíaca, presión arterial alta y diabetes tipo 2.

Contraindicaciones

Ahora, el tema es saber cuál de los edulcorantes que existe es el mejor para lograr el objetivo de no engordar. Según Rinat Ratner, todos los edulcorantes comercializados en Chile están aprobado por organismos internacionales y son seguros. Sin embargo, es importante conocer las contraindicaciones y beneficios adicionales asociados a este tipo de productos.

En el primer caso, por ejemplo, las personas que padecen de fenilcetonuria (alteración del metabolismo en la que el cuerpo es incapaz de descomponer un aminoácido llamado fenilalanina, el cual se encuentra en la mayoría de los alimentos) no deben consumir aspartamo.

En el segundo, la stevia, tiene efectos anti-caríes, es estable al calor –se puede usar para cocinar- y puede contribuir al control de la presión - junto con la terapia convencional - en personas hipertensas.

“La ideal es que la gente consuma edulcorantes de manera combinada, es decir, no siempre el mismo, ya que de ese modo se asegura de no sobrepasar la ingesta diaria admitida (IDA). Es importante que la gente comprenda que incluso aquellos alimentos considerados buenos para la salud pueden ser dañinos si se consumen en exceso”, explica.

El IDA es la cantidad aproximada (en miligramos) de un aditivo – en este caso edulcorantes - que se puede ingerir a diario de acuerdo al peso corporal y durante toda la vida de una persona, sin que llegue a representar un riesgo apreciable para la salud. Por tanto, respetando estos márgenes que están incorporados en las etiquetas de los productos, los edulcorantes son seguros.

¿Es seguro el aspartame?

Dentro de los edulcorantes, el aspartame ha sido uno de los aditivos alimentarios más estudiados debido a su origen artificial, a los múltiples usos que se le da en bebidas y alimentos y a una serie de mitos que circulan sobre él.

En este escenario, Rinat Ratner señala que recientemente la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, por su sigla en inglés) efectuó uno de los análisis de riesgo más completos que se ha realizado sobre el aspartame y concluyó que sus niveles actuales de exposición son seguros. Concluyeron que la IDA recomendada de 40 mg/kilo/día es segura para la población en general, con excepción de las personas que padecen del trastorno genético Fenilcetonuria (PKU), quienes deben seguir dietas bajas en fenilalanina (aminoácido presente en las proteínas).

Agrega que los expertos han descartado, además, el riesgo potencial de que el aspartame dañe los genes y produzca cáncer. También determinaron que el aspartame no daña el cerebro ni el sistema nervioso, ni tampoco afecta las funciones conductuales o cognitivas en adultos o niños.