

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-Clínica Alemana, Rinat Ratner, explica que si bien un 5% de las calorías que se ingieren diariamente pueden provenir

# Los endulzantes son seguros pero con límites

El aspartame, la stevia y la sucralosa deben ser consumidas con adecuada moderación.



LOS ENDULZANTES AYUDAN A MANTENER LA FIGURA PERO HAY QUE SABER USARLOS.

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.

## BAJAN DE PESO

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. 