

A la stevia, aspartamo y sucralosa ahora se suma el “tagatose”:

Los beneficios y reparos para la salud que tienen los endulzantes

Además de ayudar a controlar la diabetes y bajar de peso, los edulcorantes tienen otras ventajas, como mejorar la salud dental. Pero aumentarían el apetito por lo dulce, según sus detractores.

SEBASTIÁN URBINA

Están presentes en una creciente variedad de alimentos. Hoy en Chile, se han contabilizado más de 140 productos elaborados con endulzantes artificiales, según un estudio de la Universidad Santo Tomás. No solo se usan puros, para dar dulzor al café o el té. También están en yogures, bebidas, jugos en polvo y numerosos productos de repostería.

El aumento del consumo se debe al incremento del sobrepeso y la obesidad en la población, y a la importancia creciente por cuidar la figura. Pero, además, se han vuelto un producto de primera necesidad para los diabéticos.

“Al reemplazar al azúcar, los edulzantes han producido un beneficio adicional como es disminuir las caries dentales en la gente”, explica Ana Palacio, nutricionista del Centro de Tratamiento de la Obesidad, de la U. Católica.

Y si bien algunos investigadores hacen el reparo de que producen un mayor apetito por las cosas dulces, “esto es algo que no vemos en la práctica. No creo que un edulcorante pueda ser más adictivo que el azúcar misma”, refuta Palacio.

Los beneficios que aportan los

edulcorantes prometen seguir en aumento con la llegada hace dos meses al país de un nuevo producto llamado “tagatose”, cuyo principio activo es la tagatosa. Como resiste la temperatura, se puede cocinar con él y reemplaza todos los atributos del azúcar.

Caramelo y merengue

“Aunque la sucralosa y la stevia son estables también a altas temperaturas, la ventaja de la tagatosa es que permite hacer caramelo y merengue, lo que no se puede con los otros”, dice Rinat Ratner, nutricionista de Clínica Alemana. Esto, en su opinión, abre un abanico de posibilidades en nuevos alimentos y productos de pastelería, tanto para diabéticos como para quienes desean cuidar la línea.

La nutricionista de Clínica Indisa Ximena Díaz Torrente dice que otra ventaja de este producto “es que tiene un dulzor muy similar al del azúcar de mesa, con un 92% de parecido”. Esto se debe en parte a que es un derivado del azúcar de la leche, la lactosa. Pero en su proceso de producción no queda rastro de la lactosa, por lo tanto no hay problema para quienes tienen intolerancia a ella.

Ana Palacio destaca que la tagatosa está reconocida como inocua para la salud por la FAO y la OMS. Asimismo, la FDA estadounidense la aprobó como aditivo para los alimentos en 2003.

Pero a pesar de los beneficios de los edulcorantes, Rinat Ratner plantea que se debe ser equilibrado en este tema, y no satanizar un ingrediente como el azúcar, ya que hasta un 10% de las calorías diarias pueden provenir de ella.

“Pensar en consumir todo con edulcorantes no es bueno. Tampoco es bueno que se use en todo momento el mismo edulcorante”, afirma. Según ella, es bueno combinarlos porque todos tienen una dosis

diaria máxima, la que así no se sobrepasa. “Ojalá combinar tagatosa, sucralosa, stevia y aspartamo”, aconseja.

Si hay un producto que debiera estar fuera del mercado, según Ximena Díaz Torrente, ese es la sacarina. “Se trata de un sintético del petróleo, nada más lejos de algo natural”, explica. En su opinión, los nuevos productos como la stevia y la tagatosa sí se acercan más a componentes naturales.

Si bien la tagatosa no es libre de calorías, ya que aporta alrededor de un 38% de lo que entrega el azúcar, sí tiene la ventaja de que “después de consumida disminuye la glicemia y la insulina en la persona”, agrega esta profesional.

Además, tiene un efecto prebiótico, que ayuda a mantener la salud digestiva.

El consumo chileno

Un estudio de la nutricionista María del Pilar Rodríguez, de la U. Santo Tomás, muestra que entre los escolares de 6 a 8 años el mayor consumo de edulcorantes es en yogur, cereales y jugos en polvo. A partir de los 10 años, el mayor consumo se produce en bebidas *light*. De los productos con edulcorantes, más del 50% contiene sucralosa.



INDICE.COM/URBINA