

## La realidad detrás de los edulcorantes no calóricos

Aspartame, estevia, acesulfame, eritrol, sucralosa. Pocas personas los reconocerán por su nombre, aunque casi todo el mundo los ha consumido alguna vez en su vida. Se trata, en efecto, de edulcorantes no calóricos que habitualmente se utilizan para endulzar alimentos y bebidas light o sin calorías.

Como sustitutos del azúcar, y debido a su bajo o nulo contenido calórico, sus ventajas son múltiples: para quienes deseen perder peso sin sacrificar el sabor de sus comidas, los edulcorantes son una gran opción, lo mismo para quienes padecen diabetes y requieren limitar su consumo de azúcares.

En su caso, los productos light o sin calorías son una gran alternativa para controlar dicho consumo y, al mismo tiempo, acceder a una dieta variada. Con todo, existen muchos mitos alrededor de los edulcorantes no calóricos. A continuación, algunas de estas falsas creencias, y la verdad detrás de ellas.

### “Son peligrosos para la salud y su uso es descontrolado”

Falso. En primer lugar, existen cientos de estudios científicos que avalan la seguridad de su consumo. En segundo, todos y cada uno de los que a la fecha se utilizan en la industria de alimentos y bebidas han sido evaluados exhaustivamente por organismos como la Organización Mundial de la Salud o la Asociación Americana de Dietética. Por otra parte, los fabricantes de estos productos están obligados a describir en sus etiquetas el tipo de edulcorante utilizado en su preparación.

### “Pueden ser dañinos para niños, ancianos, mujeres embarazadas y diabéticos”

Cualquier persona puede consumirlos con la absoluta seguridad de que no le harán daño. En el caso de aspartame, existe una excepción entre aquellas personas que nacen con una rara pero grave deficiencia genética conocida como fenilcetonuria (FCU) que los hace intolerantes a la fenilalanina (componente del aspartame). Sin embargo, la mayoría de quienes tienen este padecimiento están al tanto de que el aspartame es una fuente de fenilalanina y también saben que la sustancia se encuentra en alimentos como la leche, carne, mariscos, entre otras.

De ahí que todos los productos que contengan esta sustancia deben advertirlo en su etiqueta. Para los diabéticos, los edulcorantes no calóricos son un gran aliado para poder llevar una dieta más variada y sabrosa debido a que no afectan sus niveles de glucosa en la sangre.

### “Los edulcorantes no calóricos causan cáncer”

A lo largo de los años se han realizado infinidad de investigaciones sobre este tema y ninguna de ellas ha dado con evidencia que apoye esta creencia. En Estados Unidos, el Instituto Nacional del Cáncer ha concluido que los edulcorantes no calóricos en ningún caso se relacionan con el riesgo de padecer esta enfermedad.

### “Pueden producir otras enfermedades.”

Algunos piensan que este tipo de edulcorantes puede generar un efecto adverso sobre la salud, con padecimientos tales como desmayos, infertilidad, malestares estomacales y disfunciones de órganos como el hígado o los riñones. No obstante, todos los estudios científicos indican que el consumo de edulcorantes es perfectamente seguro.

### “No sirven para bajar de peso.”

El sobrepeso y la obesidad son el resultado de una sencilla ecuación: el individuo consume más calorías de las que gasta. En este sentido, los edulcorantes no calóricos son excelentes coadyuvantes para contrarrestar este desequilibrio. Como sustitutos del azúcar, cuyo contenido

de calorías es mucho más elevado, permiten mantener a raya dicho consumo, sin perder el sabor y la dulzura de alimentos y bebidas. Finalmente, quienes llevan una dieta para bajar de peso, encontrarán que ésta puede ser mucho más satisfactoria y fácil de mantener gracias a los edulcorantes no calóricos.

En conclusión, es importante que el público en general abandone estas ideas equivocadas con respecto a los edulcorantes no calóricos. Sus múltiples beneficios para la salud merecen ser reconocidos y, sobre todo, aprovechados por todos.

Fuentes:

1. The straight facts on sweeteners. International Food Information Council Foundation.
2. Artificial Sweeteners and Cancer. National Cancer Institute. [www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/Risk/artificial-sweeteners](http://www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/Risk/artificial-sweeteners)
3. Use of nutritive and nonnutritive sweeteners. Journal of the American Dietetic Association. 2004;10.
4. Managing Sweetness. Scientific Conference on Understanding and Managing Sweetness, 2009. [www.ilsa-india.org/Conference-on-Understanding-and-Managing-Sweetness-on-17-September-2009/Recommendations.pdf](http://www.ilsa-india.org/Conference-on-Understanding-and-Managing-Sweetness-on-17-September-2009/Recommendations.pdf)

