

Endulce su vida

Los edulcorantes artificiales son formas alternativas de dulcificar los alimentos y aunque no son necesarios si pueden ser la diferencia entre el sobrepeso y la diabetes mellitus.

Todo mundo sabe que sumar a las comidas un poco de sabor, puede contrastarlas significativamente, pero obviamente los excesos no traen nada positivo. Y ante el temor de consumir edulcorantes artificiales como el aspartame, el cual ha presentado polémica ante su ingesta y sus supuestos daños a la salud aquí le brindamos mayor información para que usted tome la mejor decisión.

En principio, existen dos grupos de endulzantes: "entendamos que los edulcorantes calóricos son aquellos que aportan calorías como la sacarosa, azúcar de mesa, mascabado, el jarabe de maíz, fructosa de las frutas y los no calóricos son el acesulfame potásico-k, sacarina, sucralosa y el aspartame, este último al igual que el azúcar aporta las mismas calorías pero en pocas cantidades, endulza 200 veces más que el azúcar regular", explica la nutrióloga Julieta Ponce.

En cuanto al aspartame, continúa la especialista es un endulzante bajo en calorías, compuesto por fenilalanina y ácido aspártico. Estos son aminoácidos que forman parte de las proteínas que encontramos en forma natural en alimentos de consumo cotidiano tales como leches y derivados, cereales, carne, frutas y vegetales.

Y si se pregunta si el consumo de aspartame es seguro, la doctora señala que sí pues la evidencia científica demuestra que este elemento no está relacionado con ningún efecto adverso en los seres humanos, además de que éste "lo obtenemos de forma natural de los alimentos, y en este caso se consigue de forma artificial mediante métodos físico- químicos".

La especialista agrega que es verdad que cuando el aspartame entra al ciclo metabólico libera residuos de metanol que es un alcohol. Sin embargo, este elemento se contiene, a veces en mayor cantidad, en más de 6 mil alimentos como el jugo de tomate, la leche materna, jugos de frutas, entre otros, por lo que se le considera inofensivo.

Niveles de azúcar

El estilo de vida adoptado en los últimos años en el mundo (sedentarismo, ingestión de alimentos altos en grasa y en azúcar ha incrementado los casos de sobrepeso, obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes por lo que los edulcorantes se han convertido en una opción para bajar la ingesta de calorías y controlar el sobrepeso.

Y tomando que todas las personas tienen patrones de consumo distinto, "específicamente los azúcares simples junto con las harinas refinadas (pan de dulce, pasteles, galletas), una vez que cubren su función en el organismo, el sobrante es convertido en grasa, se almacena y no se elimina. De ahí que si no sabe controlar el consumo de azúcar se traduce en sobrepeso, obesidad, niveles de triglicéridos altos en sangre y si a esto le sumamos el riesgo de padecer diabetes, ya sea por genética y malos hábitos puede llevarlo a padecer Diabetes Mellitus".

Para concluir "a nadie se le obliga a consumir el aspartame, pero representa una opción más en el mercado para quienes buscan ingerir alimentos con sabor dulce sin calorías y sin azúcares simples. Además es el primer edulcorante que usan los enfermos de diabetes mellitus u obesidad. Es importante decir que no existe ninguna sustancia que cure una enfermedad, la prevenga o la cause, tampoco hay alimentos buenos y malos, y no porque se consuma un edulcorante se baja de peso, la recomendación sigue siendo tener un estilo vida saludable, incluir todo grupo de alimentos, controlar el estrés y hacer ejercicio", concluye la especialista. •

Recomendaciones

Al leer las etiquetas nutrimentales, que son difíciles de interpretar, fíjese en el orden de los ingredientes, las empresas están obligadas por ley a reportarlos de mayor a menor cantidad. Observe el tipo de edulcorante y también en el tamaño de la porción. •

Tome nota:

- El aspartame está aprobado por la OMS, El comité Científico de Alimentos de la Comunidad Económica Europea, El Comité de Expertos en Aditivos para Alimentos de la FAO y otros organismos más en 100 países y por la Secretaría de Salud en México.
- Puede consumirse por la población en general, niños y mujeres embarazadas, se prohíbe porque no aporta las calorías necesarias para este tipo de personas.
- Organismos internacionales como el Instituto Nacional de Cancerología de México, la Asociación Americana del Cáncer y el Instituto italiano Mario Negri han realizado varias pruebas y no han encontrado asociación del aspartame con el cáncer.
- Al nacer se realiza una prueba sanguínea llamada Tamis que identifica si existe algún error innato del metabolismo, esto está muy controlado, por lo que no existe una persona que no sepa que es fenilcetonúrico (una persona con ausencia de una enzima para metabolizar la fenilalanina).
- Los edulcorantes ratificales son una opción para reducir el consumo diario de calorías ayudando a mantener el peso.
- El nivel de dulzor del azúcar regular es multiplicado por los edulcorantes. Algunos llegan a ser 600 veces más dulces que el azúcar común sólo que en menos calorías por el mismo sabor.
- Los edulcorantes autorizados para consumo humano tienen un nivel de consumo diario aceptable que es 100 veces inferior a la mayor cantidad de edulcorante que una persona podría consumir sin experimentar algún efecto fisiológico.
- El consumo diario aceptable representan 20 raciones (sobrecitos). •

+ información:

www.diabetes.org/ada/aspartame.asp
www.eatright.org/adap0598.html
www.clia.org.mx
www.caloriecontrol.org
www.aspartame.org