

Aprender a cuidarse

Los objetivos de esta sección son fomentar estilos de vida saludables y sostenibles a través de una divulgación científica de calidad, en relación a la salud. El grupo de investigación EPINUT está formado por profesionales relacionados con la salud pública, de diversos perfiles (biología, medicina, enfermería, dietética y nutrición, ciencias del deporte, antropología, sociología y psicología)

Desmontando mitos



Tu salud en positivo ¿Azúcar o edulcorantes?

Denominamos azúcares a los glúcidos o hidratos de carbono más sencillos, que generalmente tienen sabor dulce y, desde un punto de vista nutricional, generan 4 kcal/g. Los más sencillos son los monosacáridos, así llamados porque están formados por una sola molécula. En este grupo se incluyen, por ejemplo, la glucosa, la galactosa o la fructosa. Los disacáridos tienen dos moléculas, como sucede con la sacarosa o la lactosa. El primero de ellos, formado por la unión de una molécula de glucosa y otra de fructosa, corresponde a lo que llamamos azúcar de mesa y procede de la caña de azúcar o la remolacha azucarera. El segundo, es el azúcar de la leche formado por una molécula de glucosa y otra de galactosa.

Todos estas sustancias pueden encontrarse en los alimentos de manera natural dentro de las propias células, como ocurre con la fructosa de la naranja o la manzana. Hablamos entonces de **azúcares naturales o intrínsecos**. Sin embargo, cuando hacemos un zumo o un licuado de frutas, la estructura celular se rompe y el azúcar se libera y disuelve, razón por la que hablamos entonces de azúcares libres. En este grupo habría que incluir también los azúcares añadidos por el fabricante, como en los zumos industriales u otros productos envasados (mermeladas, galletas etc.)

Mientras que los azúcares naturales no son peligrosos para la salud, conviene evitar o limitar al máximo los azúcares libres, que se absorben rápidamente y provocan una inmediata subida de glucosa. Ello origina la secreción de insulina y genera una hipoglucemia, que nos dispara la sensación de hambre y ansiedad. Estos picos de glucosa favorecen también procesos inflamatorios, origen de muchas enfermedades crónicas y autoinmunes.

Por último, debemos tener **cuidado con el azúcar oculto** que encontramos bajo muy diversos nombres en numerosos alimentos preparados y que no asociamos con el sabor dulce, como el que se añaden a salsas, pizzas o embutidos. Por ello es importante leer con atención el listado de ingredientes en las etiquetas, teniendo en cuenta también que términos como jarabe, sirope o goma, significan que hay azúcar encubierto.

Como alternativa a los azúcares están los edulcorantes, que son sustancias que se añaden a los alimentos para proporcionarles dulzor. Existen dos tipos, los calóricos, como el azúcar tradicional y los acalóricos, que son los que designamos normalmente con el nombre genérico de "edulcorantes". Estos los podemos encontrar en los ingredientes de las etiquetas, bien con su nombre específico o por el denominado E, que es el código con el que se autorizan en la Unión Europea.

La ventaja del consumo de estos aditivos, siempre que su ingesta sea ocasional, es que su uso está regulado por la legislación y son seguros, inocuos y no generan daños para la salud, según manifiesta la Organización Mundial de la Salud (OMS). Respecto a los inconvenientes, el principal problema es la altísima cantidad de edulcorantes que habitualmente consumimos a lo largo del día, sobre todo si se incluyen en la dieta **productos procesados de baja calidad**. Efectivamente, ante el miedo generalizado al azúcar o la búsqueda de productos bajos en calorías, cada vez se consumen más productos edulcorados. Esto hace que las cantidades que se tomen de estos aditivos sean demasiado altas, lo que obviamente tampoco es recomendable.

La OMS ha publicado muy recientemente (15 de mayo de este año) una guía sobre el uso de los llamados edulcorantes. En ella se afirma que su consumo no es eficaz para controlar el peso corporal ni para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles (respiratorias crónicas, cardiovasculares, etc). Esta recomendación incluye los edulcorantes que están contenidos en las bebidas y alimentos procesados, y afecta a todas las personas que no padecen diabetes preexistente. También dicho organismo hizo público, en julio de 2023, dos informes en los que evalúa el posible efecto cancerígeno del aspartamo.

Las alternativas al azúcar o edulcorantes, cuando el consumo es excesivo son, por un lado, intentar reducir la cantidad ingerida y **acostumbrarnos paulatinamente al sabor real de los alimentos**. Por otro, endulzar las comidas de forma natural, añadiendo por ejemplo canela en polvo, cacao puro, fruta cortada o deshidratada, frutos rojos, esencia de vainilla, etc. ■





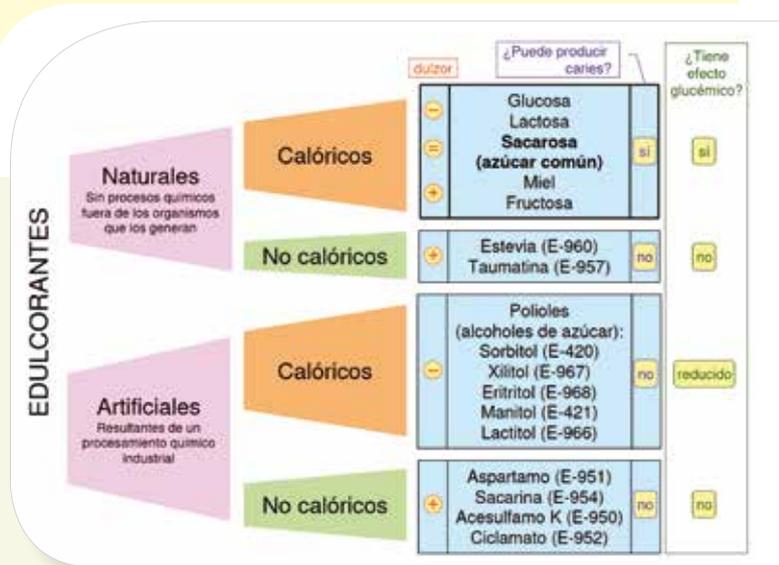
El azúcar moreno es más saludable que el blanco: ¿verdadero o falso?

Una creencia común es que el azúcar moreno, de caña integral, es una alternativa más saludable y nutritiva que el azúcar blanco o de mesa, pero lo cierto es que no es así. Este último contiene 100% de sacarosa, mientras que el moreno reduce ligeramente ese porcentaje al 92-96%. Por tanto, ninguno de los dos son opciones bajas en azúcar.

La diferencia entre ambos es que el de mesa está refinado y el moreno, no. Esto hace que el integral aporte más nutrientes (algunas vitaminas y minerales) y que mantenga un componente llamado melaza, que le da el color marrón. Ahora bien, la cantidad de melaza que hay en una cucharada de azúcar es ínfima, por lo que no tiene repercusión nutricional y no hace que sea una opción más saludable. Además, hay que señalar que lo que se vende a veces como azúcar moreno es en realidad blanco, al que se le ha añadido extracto de melaza para darle el color y sabor característicos. ■

Evaluación flash

Los edulcorantes y sus efectos



EPINUT responde

Este apartado es una ventana abierta para enviar preguntas o sugerencias sobre temas de interés general.

Escribe a: ventana@epinut-ucm.es

El eritritol ¿es perjudicial para la salud y aumenta el riesgo cardiovascular?

El eritritol es un polialcohol endulzante que no tiene aporte calórico, razón por la que se ha puesto de moda como edulcorante casero. Hace unos meses (febrero 2023) salieron titu-

lars alarmistas de prensa, debido a que en un artículo de la revista *Nature Medicine* se mencionaban posibles efectos negativos de este aditivo sobre la salud cardiovascular. Pero al leer detenidamente dicho escrito, se comprueba que la metodología empleada no permite establecer una relación causa-efecto entre dicho edulcorante y el aumento del riesgo de ninguna patología. Un segundo elemento crítico con respecto a esta investigación es que se realizó con personas que padecían enfermedades previas -en concreto de tipo cardiovascular- que podrían perfectamente sesgar el estudio. Actualmente no hay datos sólidos que confirmen que el eritritol, consumido en una cantidad razonable (incluso usado de forma habitual), genere ningún riesgo para la salud. En conclusión, se puede afirmar que su ingestión moderada es segura. ■



La información proporcionada en esta sección de salud pretende fomentar estilos de vida saludables. Para cualquier diagnóstico o tratamiento debe consultar con profesionales especialistas en la salud.

Grupo de investigación EPINUT (<https://epinut-ucm.es/>)

Marisa González-Montero de Espinosa, M.ª Dolores Marrodán, Andrea Calderón y Noemí López-Ejeda