



Proyecto UNAM

EDULCORANTES: ¿BUENOS, MALOS O INOCUOS?

Son utilizados por la industria alimentaria para dar a los alimentos y bebidas *light* un sabor dulce, pero con pocas calorías. Entre ellos están la fructosa y los polioles, como el manitol, el sorbitol y el xilitol

Texto: **ROBERTO GUTIÉRREZ ALCALÁ**
—robargu@hotmail.com—

Desde hace muchos años hay en el mercado mundial una sobreabundancia de alimentos y bebidas con azúcar, lo que ha contribuido a la aparición, sobre todo en las sociedades occidentales, de una ingente cantidad de casos de sobrepeso, obesidad y diabetes, entre otros padecimientos.

Preocupada por la posibilidad de que sus ventas pudieran sufrir una merma debido a los efectos tan negativos que acarrea el consumo de tales productos, la industria alimentaria sustituyó el azúcar con edulcorantes para crear los llamados alimentos y bebidas *lights* (ligeros), que se distinguen de los otros porque, gracias a esos ingredientes, tienen un sabor dulce, pero con muy pocas calorías.

Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) desaconsejó recientemente el uso de los edulcorantes para controlar el peso de las personas. ¿Por qué?

“Es importante señalar que, antes de que empezaran a utilizarse en los alimentos y las bebidas *light*, estos ingredientes debieron pasar diversas pruebas para que fueran aprobados. Es decir, son seguros, a corto plazo, para el consumo humano. Así pues, la OMS desaconseja el uso de los edulcorantes no porque sean tóxicos, sino porque no ayudan a cambiar los hábitos alimentarios de las personas. Al contrario, se ha visto que, una vez que los consumen, éstas buscan productos más dulces, en especial los ultraprocesados, que son aquellos que tienen un elevado contenido de azúcares, grasa y sodio, y están estrechamente relacionados con el desarrollo de sobrepeso y obesidad, y enfermedades cardiovasculares y metabólicas. En suma, en lugar de inducir a las personas a consumir alimentos saludables, los edulcorantes las ‘enganchan’ a aquellos que pueden causarles graves problemas de salud”, indica Elvira Sandoval Bosch, coordinadora de la licenciatura en Ciencia de la Nutrición Humana de la Facultad de Medicina de la UNAM.

Porciones pequeñas

Los edulcorantes se pueden clasificar en calóricos y no calóricos. Entre los primeros se hallan la fructosa y los polioles, como el manitol, el sorbitol y el xilitol, los cuales se utilizan en las industrias chocolatera, dulcera y chicleira; y entre los segundos, el acesulfamo K, el aspartamo, la sucralosa, la estevia y el mogrolado V (es el componente endulzante activo de la fruta del monje).



Sustitutos de la azúcar.

Una de sus características principales es que una porción pequeña de ellos resulta suficiente para darle un sabor dulce muy intenso a cualquier producto, y puesto que son empleados precisamente en porciones pequeñas, casi no aportan calorías.

“Con todo, en algunos estudios se ha encontrado que los edulcorantes afectan la respuesta de la glucosa y la insulina en personas con obesidad, lo cual es un factor de riesgo para que desarrollen diabetes”, afirma la especialista universitaria.

Ambientes obesogénicos

En nuestra época, los ambientes saludables han sido reemplazados por los ambientes obesogénicos. De ahí que un gran número de personas elija consumir no los mejores alimentos, sino los que tiene a la mano y son más atractivos a la vista y al gusto.

“Esto también está asociado a la vida acelerada que llevamos. A muchas personas que deben levantarse de madrugada para llegar a tiempo



ELVIRA SANDOVAL BOSCH

Coordinadora de la licenciatura en Ciencia de la Nutrición Humana de la Facultad de Medicina de la UNAM

“Es importante señalar que, antes de que empezaran a utilizarse en los alimentos y las bebidas *light*, estos ingredientes debieron pasar diversas pruebas para que fueran aprobados. Es decir, son seguros, a corto plazo, para el consumo humano”

a su trabajo o escuela se les dificulta prepararse un desayuno saludable y optan por un alimento y una bebida con un elevado contenido de azúcar, o bien *light*, con edulcorantes, pues son fáciles de conseguir y baratos”, señala Sandoval Bosch.

A la mayoría de los seres humanos nos gustan los alimentos y las bebidas dulces porque proporcionan una sensación de placer y bienestar. Pero, a la luz de los problemas de salud que pueden ocasionar si son consumidos sin control, más nos valdría seguir un patrón alimentario sano.

Al respecto, la especialista dice: “Entre menos refinados sean los alimentos que comemos, mejor. Los nutriólogos siempre vamos a recomendar el consumo de cereales integrales y, para satisfacer la demanda de azúcares, el de frutas y verduras naturales. Ahora bien, no quiero satanizar el azúcar y asegurar que es lo peor de lo peor. En la ración y el momento adecuados, y tomando en cuenta mi peso, mi estatura, mi actividad física y mi

salud, quizá pueda añadir un poco de azúcar mascabado a mi plan de alimentación.”

Por lo demás, Sandoval Bosch sugiere que, si una persona padece sobrepeso u obesidad, consulte a un nutriólogo, ya que este profesional de la salud tiene la formación integral para brindarle la atención, la orientación y la prescripción dietética que requiere, así como para enseñarle a comer y establecer una buena relación con los alimentos.

“Pero, ¡jojo!: es necesario cerciorarse de que el nutriólogo consultado sea realmente un licenciado en Ciencia de la Nutrición Humana, pues desgraciadamente abundan los charlatanes que se autodenominan nutriólogos sin haber pisado un salón de clases. Asimismo, las personas con sobrepeso u obesidad podrían entrar en las redes sociales (*Facebook, X, TikTok...*) de la Facultad de Medicina de la UNAM, desde donde brindamos orientación alimentaria fidedigna para el cuidado de la salud poblacional”, finaliza. ●



Magna exposición Sergio Hernández, en San Ildefonso

:::: En el Antiguo Colegio de San Ildefonso se inauguró la magna exposición *Sergio Hernández*, que reúne la más completa selección del artista plástico de origen mixteco y representante esencial de la escuela oaxaqueña de pintura. Permanecerá abierta hasta el domingo 28 de enero de 2024 en este recinto universitario, ubicado en Justo Sierra 16, en el Centro Histórico de la Ciudad de México.

Se inaugura Unidad de Extensión en San Miguel de Allende

:::: Fue inaugurada la Unidad de Extensión de la UNAM en San Miguel de Allende, Guanajuato. Fungirá como un polo de educación, salud y cultura para los habitantes de esa entidad y de El Bajío. Además de albergar la licenciatura en Traducción, será una escuela de campo profesional y de investigación para las nueve licenciaturas y los cinco posgrados de la ENES León, donde los alumnos podrán realizar trabajo de campo, prácticas profesionales, servicio social... En la clínica, niños, adultos y ancianos recibirán servicios de fisioterapia, odontología, optometría y salud visual.



Contra la proliferación de falsos especialistas en “cirugía estética”

:::: El Consejo Universitario de la UNAM aprobó la modificación del Plan Único de Especializaciones Médicas para que se pueda cambiar el nombre de la Especialización en Cirugía Plástica y Reconstructiva por el de Especialización en Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva. Con ello se busca prevenir la invasión profesional de falsos especialistas en “cirugía estética”.

