

Edulcorantes. ¿Cuál y cuándo?

Reducir el consumo de [azúcar](#) es uno de los fines para ganar salud. Por eso los edulcorantes están de moda y cada día hay más.

¿Qué son?

Son sustancias que se añaden a los alimentos y [bebidas](#) (refrescos, postres, caramelos, chicles, productos bajos en calorías y para “adelgazar”). Se ponen en vez del azúcar, pero sin apenas calorías, por eso los toman las personas con [diabetes](#) o que [quieren bajar de peso](#). No pueden usarse a la ligera porque tienen efectos negativos si abusamos de ellos.

Todos los edulcorantes (sacarina, aspartamo, acesulfamo K, sucralosa, xilitol, maltitol...) se indican en la [etiqueta](#) de un alimento o bebida mediante su número E, por ejemplo, el manitol es E421.

¿Por qué se usan?

Se suelen añadir a productos [ultraprocesados](#), de mala calidad, para potenciar el sabor. Añaden la etiqueta “sin azúcar o *light*” para indicar que son bajos en calorías. Esto no debe confundirnos, ya que, si un producto no contiene azúcar, no tiene por qué ser mejor. Es esencial mirar la [etiqueta de ingredientes](#), porque es probable que tenga incluya otros ingredientes poco saludables, como aceite de palma y almidones, para dar intensidad al producto y buen sabor.

¿Qué efectos tienen?

Todos los edulcorantes bajos en calorías son seguros y están aprobados por los organismos de seguridad alimentaria (EFSA en Europa) pero **no son inocuos, ni libres de efectos secundarios**.

Algunos provocan **molestias digestivas, efectos laxantes, aumento de la insulina (sucralosa) y cambios en nuestra microbiota**, y hasta un aumento del hambre.

La estevia estuvo muy de moda en los últimos años. Proviene de una planta natural de Sudamérica. No tiene calorías ni altera el pico de glucosa en sangre, pero su sabor es tan fuerte que cuesta usarla en el día a día, por eso suele venir con otros endulzantes naturales.

Según la última guía clínica de la OMS sobre los efectos de los edulcorantes, a largo plazo, éstos (**acesulfamo K, el aspartamo, la sacarina, la sucralosa, la estevia y los derivados de la Stevia**) pueden aumentar el **riesgo de muerte, de diabetes tipo 2 y de enfermedades cardiovasculares**. El principio de precaución,

por las dudas científicas que hay, hace que haya que tomar medidas y recomendar su limitación.

El eritritol es un alcohol de azúcar que está muy de moda ahora, por ser bajo en calorías y tener un sabor igual al azúcar. Se valora como una opción sana en vez del azúcar, por su bajo índice glucémico, porque no eleva los niveles de azúcar en sangre, ni causa [caries](#). Además, funciona muy bien en repostería. Pero se volvió a estudiar en diciembre de 2023 por la EFSA y se ha visto que su consumo en grandes cantidades tiene **efectos laxantes, causando diarrea, hinchazón y, además, no sacia**, por lo que da más ganas de comer. Algunos estudios lo asocian a la formación de trombos, por lo que se considera que “podría ser útil **seguir investigando** para aclarar la naturaleza de la asociación”. Los expertos establecen una **ingesta diaria máxima de 0,5 g por kg de peso corporal**.

Puede ser una opción sana si quieres reducir las calorías que tomas, pero como todos los demás, debe tomarse con **moderación**, ya que tiene efectos secundarios y hay que hacer más estudios al respecto.

Que no te engañen

En realidad, si miras la [etiqueta](#) de los productos, casi todos contienen azúcar en alguna de estas formas: *almidón, azúcar invertido, concentrado de zumo de frutas, cristales de azúcar de caña, extracto de malta, galactosa, glucosa, jarabe de glucosa, de maíz, lactosa, jarabe de arce, la melaza, maltosa, sacarosa, sucralosa, xilitol etc.*

Todos son azúcares, de una forma u otra.

Debemos entender que es mejor disminuir el consumo de endulzantes, tanto los calóricos como el azúcar, la miel, los jarabes... como los edulcorantes bajos en calorías, y hacer un consumo responsable.

Debemos poner freno a ese exceso, tenemos que evitar endulzar todo con azúcar o edulcorantes. Sólo usarlos muy de vez en cuando. Deberíamos poco a poco ir acostumbrándonos al sabor natural de los alimentos e intentar endulzar con [fruta](#), fruta desecada (manzana, plátano, dátiles, pasas...), pues siempre es más natural y sano.

Fecha de publicación: 14-03-2024

Autor/es:

- [Maribel Morillas Consuegra](#). Administrativa y técnico superior en dietética.. Dirección general de infraestructuras del agua. Málaga.

