



ALIMENTACIÓN SALUDABLE: Según la OMS, los edulcorantes engordan. ¿Qué alternativas tienes?

Descripción



Cuando piensas en edulcorantes, probablemente piensas en la típica cajita de sacarina blanca y azul que solía estar en todos los armarios de las cocinas españolas. Con el tiempo, la sacarina ha sido sustituida por otras alternativas que se consideraban más naturales, como la stevia o, más recientemente, el eritritol. Bebidas light, galletas bajas en calorías, galletas saludables... Hay todo un mercado para la idea de seguir comiendo dulces sin añadir calorías extra a nuestra dieta, pero ahora la Organización Mundial de la Salud (OMS) nos ha engañado para que elijamos el cereza. Los edulcorantes pueden conducir a un mayor aumento de peso. ¿Porque?

Según un estudio reciente, la OMS concluye que el consumo de edulcorantes no tiene ningún beneficio a largo plazo en la reducción de la grasa corporal. Además, no solo no son beneficiosos, sino que pueden tener efectos adversos por el uso a largo plazo de estos productos, incluido un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y una mayor mortalidad.

“Reemplazar el azúcar libre con edulcorantes sin azúcar no ayuda con el control del peso a largo plazo. “Las personas deberían considerar otras formas de reducir su consumo de azúcar libre, como comer alimentos con azúcares naturales, como frutas, o alimentos y bebidas sin azúcar”, dijo Francesco Branca, director de nutrición y seguridad alimentaria de la OMS.

Y es que estamos muy acostumbrados al sabor dulce, aunque la comida en sí no sea tan natural. “Las personas deberían reducir por completo el sabor dulce de las dietas desde una edad temprana para

mejorar su salud”, dijo Branca. ¿Quién no le pone azúcar, sacarina o algún edulcorante al café? Pues la OMS recomienda acostumbrarse poco a poco al sabor amargo.

Una taza de café con terrones de azúcar moreno. /

Imagen de Freepik.

¿Qué son los edulcorantes y cuáles son sus ventajas y desventajas en comparación con el azúcar?

Los edulcorantes son sustancias que añaden un sabor dulce a los alimentos sin aportar tantas calorías como el azúcar. Pueden ser naturales (sorbitol, xilitol, maltitol, eritritol, stevia...) o artificiales (aspartamo, acesulfamo, sacarina, ciclamato...) y aunque los primeros son menos nocivos para la salud, ninguno de ellos se considera saludable.

Uno de sus beneficios beneficia principalmente a las personas diabéticas o que sufren picos de azúcar o glucosa en sangre, ya que no los provocan. Además, aunque no aportan tantas calorías como el azúcar, generalmente se engordaría menos consumiendo estas sustancias.

Por supuesto, los edulcorantes no son buenos para la salud ya que afectan a nuestra microbiota intestinal. Además, son productos de la inflamación que pueden hacer que nuestro cuerpo extraiga más grasa de los alimentos, por lo que es posible que ganes más peso en lugar de perderlo.

Además, el consumo habitual de edulcorantes puede causar gases e hinchazón porque no se absorben completamente en el intestino delgado y terminan en el intestino grueso donde residen las bacterias que los fermentan y producen. Además, puede presentarse hinchazón, malestar o diarrea. El eritritol sería el único edulcorante con efectos menos nocivos para el intestino, pero los expertos recomiendan su consumo ocasional y nunca como hábito.

Terrones de azúcar blanca en una cuchara. /

Imagen de 8photo en Freepik.

Alternativas saludables a los edulcorantes

Hoy en día encontramos edulcorantes en muchos alimentos procesados ??que puedes comprar en el supermercado. Desde todos los productos que aseguran que no hay azúcar hasta otros que no esperabas como embutidos, pasta de dientes, chicles o incluso medicamentos.

Teniendo esto en cuenta, será difícil eliminar todos los edulcorantes de tu dieta sin volverte completamente loco, pero puedes reducirlos en tu dieta habitual tanto como sea posible. Los expertos recomiendan dar prioridad a los alimentos naturalmente dulces, como frutas como el plátano, la naranja, los dátiles o los higos, que pueden utilizarse para endulzar otros productos como el yogur o el kéfir.

Si quieres endulzar tu café o tu bebida matutina, puedes optar por otros alimentos como la canela o la leche. Sin embargo, lo ideal sería acostumbrar tu paladar al sabor natural de estos alimentos, en lugar de depender tanto de la dulzura artificial que no te hace ningún bien nutricional.

¿Significa eso que no puedes comer más dulces? Por supuesto que no. Si los consumes a tiempo, puedes usar azúcar o edulcorante, pero solo en casos muy raros. El problema es que lo usa regularmente para agregar un sabor dulce a una comida que come todos los días.

Fecha de creación

junio 2023