



Edulcorantes: derribando mitos de los endulzantes no calóricos

Descripción

Se han convertido en parte de los alimentos diarios para conservar la línea y son infaltables a la hora de hacer dieta pero han despertado dudas con respecto a la seguridad de su consumo. Aquí, algunos mitos y verdades sobre el consumo de edulcorantes.

Se llama edulcorante a cualquier sustancia natural o artificial que sirve para dar dulzor a algún alimento que naturalmente tiene un sabor amargo o poco agradable. Dentro de los edulcorantes encontramos los de alto valor calórico, como el azúcar o la miel por mencionar algunos, y los de bajo valor calórico, o sin valor calórico que se emplean en reemplazo del popular azúcar. La mayoría de los edulcorantes son de origen artificial y han despertado dudas con respecto a la seguridad de su consumo, por esto derribaremos tres mitos que se han instaurado respecto de los edulcorantes no calóricos.

1- Producen cáncer: Falso

“Todos los edulcorantes intensivos vendidos en Chile son inocuos (sucralosa, sacarina, stevia, acesulfame k, ciclamato y aspartamo), es decir, no dañan la salud, y eso está avalado, no sólo por la OMS y por Codex Alimentario (entidad que contiene todos los aditivos e ingredientes de uso alimentario y que depende de FAO/OMS), sino que también por el ministerio de Salud de Chile”. Afirmó la doctora en Ciencias Químicas y consultora internacional en regulación alimentaria, Susana Socolovsky, quien lleva más de tres décadas trabajando con edulcorantes, para Revista Mujer.

2- Los edulcorantes naturales son menos dañinos: Falso

Existen edulcorantes naturales y sintéticos, de los naturales, el más conocido es la Stevia, no hay ningún estudio que avale que éstos sean mejores o menos dañinos para la salud. La doctora Socolovsky aseguró a Revista Mujer que actualmente “hay mucha investigación, hay proteínas dulces y otro tipo de edulcorantes provenientes de frutas que están en etapas iniciales de investigación, ya que hoy existe mayor interés en consumir edulcorantes naturales, pero esto no tiene que ver con la seguridad si no que solo con una tendencia generalizada de volver a lo natural”.

3- No pueden ser consumidos por niños o embarazadas: Falso

Samuel Durán, presidente del Colegio de Nutricionistas Universitarios de Chile, aseguró a Revista Mujer, que los edulcorantes, lejos de ser dañinos, hoy pueden ser utilizados por cualquier persona, en especial por aquellos que tienen sobrepeso u obesidad, población que en Chile bordea el 70 por ciento. “En ellos el consumo de edulcorantes debería estar dentro de las recomendaciones de una alimentación saludable”, explica.

Por lo tanto si tú o alguien de tu familia quiere o debe hacer dieta y tiene miedo de consumir edulcorantes, tranquila, los mitos eran falsos.

Fecha de creación

agosto 2015