

# Especialista se refiere al uso de edulcorantes



Ante la polémica en torno al uso o no de estos endulzantes, dijo que si se utiliza en el contexto de un plan nutricional puede ser un aliado y lo recomendable es la de Stevia (Ka'a he'e).

Numerosos pacientes se comunicaron con Endocrinología del Hospital de Clínicas de la FCMUNA, inquietos a raíz de algunas publicaciones que se realizaron a nivel nacional con respecto a la utilización o no de los edulcorantes y sus posibles efectos colaterales, indicó el profesional. Destacó que el uso de los endulzantes surge como respuesta a un problema nutricional que es histórico, que es el exceso de consumo de la azúcar, que se dio con la revolución industrial.

Efectos colaterales

Comentó que, en los últimos 10 años, en términos de investigación en el tema de los edulcorantes, se dieron evidencias, sobre todo en ratones, que demuestran que casi todos los edulcorantes producen trastorno en la microbiota intestinal (conjunto de bacterias que viven en el intestino). “Todos sabemos que el intestino humano no es aséptico, tiene un repertorio de bacterias que metabolizan los alimentos y producen una serie de sustancias que hace que uno pueda digerir adecuadamente los alimentos”, acotó.

Recordó que la microbiota intestinal puede alterarse en situaciones de enfermedad, en la obesidad, en la diabetes, y en un sinnúmero de otras patologías metabólicas. Añadió que esa alteración hace que se produzcan fenómenos inflamatorios indeseables, relacionados con la resistencia a la insulina e incluso con la producción de insulina, y que tiene relación también con un fenómeno inflamatorio que promueve el sobrepeso y la obesidad.

Ante lo expuesto por el especialista, se puede concluir que los edulcorantes podrían contribuir a la obesidad y a la diabetes. “Existen una serie de estudios epidemiológicos en personas que desarrollaron diabetes y que no desarrollaron diabetes, y estudios retrospectivos que muestran que la gente con diabetes y obesidad consumió más edulcorante que aquellos que no tienen”, afirmó.

Asimismo, se tiene conocimiento de estudios que se hicieron incluyendo los edulcorantes en planes de alimentación para bajar de peso que fueron exitosos. “Es decir, si uno en el contexto de un plan nutricional realizado por una especialista utiliza edulcorante contribuye a que baje de peso, el problema es cómo se utilizan los edulcorantes en la sociedad actualmente, sin tener un plan nutricional acorde”, como una acotación bastante resaltante, agregó que todo pasaría por el descontrolado uso, por el exceso.

Por ahora cada especialista tiene su postura personal, ya que

afirmó si bien existe evidencia de que produce trastornos en la microbiota intestinal y la tendencia a la producción de obesidad y diabetes, no se tiene todavía una conclusión firme.

La producción excesiva de alimentos cada vez más industrializados y la disminución de la actividad física fueron los elementos detonantes para el aumento progresivo del fenómeno del sobrepeso, la obesidad, la diabetes, la dislipidemia, la presión arterial elevada, entre otros. La otra cuestión que contribuyó a la epidemia de obesidad y diabetes es la utilización de alimentos densamente azucarados y envasados como las gaseosas, los jugos y postres.