

el confidencial

24/02/2010

Los edulcorantes bajos en calorías son los aditivos alimentarios objeto de mayores controles

Son aditivos alimentarios que permite mantener el nivel de dulzura de alimentos y bebidas sin el aporte calórico del azúcar, el veneno más dulce. Actualmente existen ocho autorizados para el consumo: el acesulfamo, el aspartamo, sal de aspartamo-acesulfamo, el ciclamato, la neohesperidina, la sacarina, la sucralosa y la taumatina.

La mayoría de los edulcorantes bajos en calorías aprobados actualmente existen desde hace más de 30 años y son objeto de estudios en detalle por parte de las autoridades competentes en materia de seguridad alimentaria. Se trata de los aditivos alimentarios sujetos a mayores controles, y cualquier dato novedoso al respecto es evaluado por organismos científicos oficiales.

En Europa, la regulación sobre el uso de los edulcorantes sólo se autoriza a aquellos cuya seguridad en el consumo ha quedado demostrada. Estos edulcorantes llevan, al igual que otros aditivos alimentarios, la referencia E seguida de un dígito de tres cifras, que certifica la seguridad y autorización por parte de la Autoridad Europea para su consumo.

A nivel internacional, los organismos científicos oficiales establecen una medida cuyo consumo diario a lo largo de toda la vida se considera seguro y sin riesgo alguno para la salud. Se trata de la IDA o Ingestión Diaria Aceptable. La medida establecida como IDA es muy prudente, y según un reciente trabajo de revisión de la Universidad de Toronto, en ningún estudio hasta la fecha los grandes consumidores de edulcorantes bajos en calorías llegaban a superarla.

El requisito para que la industria pueda utilizar un edulcorante

Durante los últimos años, ha sido frecuente la desinformación y confusión con respecto a los edulcorantes, pese a que ninguno de los estudios realizados por los organismos científicos oficiales competentes, han probado relación negativa alguna entre el consumo de edulcorantes no calóricos y la salud.

Por el contrario, la EFSA y la JEFCA han trasladado a la Comisión Europea que su uso en alimentos y bebidas, consumidos en los niveles de ingesta diarios aprobados en cada caso, no suponen ningún riesgo para la salud humana y son plenamente aptos para el consumo.

Los propios científicos refrendan actualmente estas conclusiones, y en la reunión científica internacional sobre edulcorantes (Scientific Conference on Understanding and Managing Sweetness) recientemente celebrada en Nueva Deli, los expertos mundiales allí reunidos concluyeron que "los edulcorantes de bajo contenido calórico y los no calóricos regulados por las autoridades sanitarias internacionales y de seguridad alimentaria son seguros para todos los grupos de edad, y son una buena opción para ayudar a los consumidores a disfrutar del sabor dulce".

Su papel positivo en la diabetes y el sobrepeso

Junto a su probada seguridad, investigadores de todo el mundo han analizado el papel positivo de los edulcorantes no calóricos en la salud de las personas diabéticas y aquellas que necesitan o desean controlar el peso. En concreto, durante la reciente celebración de dos congresos de nutrición y dietética en Grecia y Francia se calificó como "incuestionable" la importancia de los edulcorantes bajos en calorías en la dieta diabética, al ofrecer a las personas con esta patología el placer de lo dulce sin sus aspectos negativos, y no tener impacto en la insulina ni en la glucemia.

También se están debatiendo y analizando estudios que muestran cómo los edulcorantes bajos en calorías pueden ayudar en el control de calorías si forman parte de un programa de gestión de peso, al aportar a las comidas y bebidas un sabor agradable con menos o ningún contenido energético. De hecho, según el entorno científico actual, aunque los edulcorantes no calóricos no pueden sustituir la eficacia de una nutrición equilibrada y la actividad física, suponen una opción atractiva para las personas que desean controlar su ingesta de azúcar y calorías, ya que además mejoran el sabor de los alimentos de bajo o ningún contenido energético.

Las bebidas light que incorporan edulcorantes, al poseer un 99% de agua, son también una excelente fuente de hidratación, ya que su buen sabor contribuye a animar al consumo de líquidos a colectivos que de otra manera se muestran reacios a ello, como los niños, y ayudan a limitar el riesgo de sobreexposición dental al azúcar.

www.elconfidencial.com