

ENDULZANTES NO CALÓRICOS: ESTRATEGIAS PARA UNA DIETA BALANCEADA

Expertos que participaron de un seminario en la Universidad ISALUD destacaron la eficacia y seguridad de los endulzantes no calóricos como estrategia para tener una dieta balanceada



Los tres especialistas, Mauro Fisberg (arriba), Susana Socolovsky (izquierda) y Fernando Cardini (derecha), coincidieron en que las estrategias de reducción de calorías son medidas de prevención benéficas para la salud. La problemática del aumento de peso y la obesidad como desafío sanitario a nivel global.

“Estamos viviendo una situación absolutamente global, que debemos afrontar como un desafío para mejorar el perfil nutricional de los alimentos industrializados con una reducción consensual de azúcar en

alimentos y con más educación”, señaló el especialista en nutrición clínica de la Universidad de San Pablo, Mauro Fisberg, en el marco del Seminario Internacional *Beneficios y Seguridad de los Endulzantes no*

calóricos, organizado por la Universidad ISALUD, junto con el Instituto Internacional de Ciencias de la Vida (ILSI Argentina) y el Instituto Argentino para la Calidad (IAPC). Los endulzantes no calóricos son utilizados en la actualidad en múltiples alimentos, bebidas y como aditivos para endulzar infusiones y se los considera una herramienta clave para controlar la ingesta diaria de calorías y ayudar a mantener una dieta balanceada. “El incremento en la ingesta de calorías y el sedentarismo está relacionado con el aumento de peso y la problemática de la obesidad, que se ha convertido en un verdadero desafío sanitario a nivel global”, señaló Fisberg.

Las estrategias de reducción de calorías son medidas de prevención benéficas para la salud y en cuanto a la seguridad de los endulzantes no calóricos, el especialista aclaró: “Los edulcorantes o endulzantes tienen una historia de más de 70 años en la alimentación humana. Si bien hubo muchas campañas difamatorias no se registran suficientes evidencias científicas que demuestren que el uso de por vida de endulzantes no calóricos pueda producir problemas en humanos. Por eso es muy importante la consulta de los pediatras para obtener la evidencia científica adecuada”.

Además, Fisberg señaló que no solo basta con reemplazar el azúcar en la alimentación o mejorar el perfil nutricional de los alimentos industrializados, sino aceptar el desafío que implica iniciar un cambio de hábitos en la sociedad: “La modernidad nos plantea una serie de retos y cambiar un estilo de vida no es tan sencillo como parece, porque aún hoy eso es posible para muy pocas personas. En Brasil hicimos un trabajo con adolescentes y veri-



Endulzantes a la carta

A modo ilustrativo, la jornada estuvo acompañada de una demostración de recetas a cargo de Juliana López May, la destacada cocinera cuyos platos preparados con edulcorantes fueron degustados por el público: cheese cake clásico; panna cotta clásica; cobbler de manzanas y arándanos; limonada de jengibre, limón y menta; lassi de maracuyá y jengibre. Cómo comer algo rico y saludable, sin descuidar la salud.

ficamos que el 70% de ellos son absolutamente sedentarios. También observamos que Argentina, Chile, Brasil, Colombia, México, presentan los mismos problemas de una tasa creciente de exceso de peso y obesidad”.

Por su parte, el doctor Fernando Cardini, Doctor en Ciencias Químicas, Director Académico de la Maestría en Gestión de la Seguridad Alimentaria de la Universidad ISALUD destacó que “los estudios sobre la seguridad de alimentos y aditivos son más exigentes y conservadores, incluso, que los de los medicamentos, porque cuando hablamos de un nuevo ingrediente la exposición a éste será para toda la población, a diferencia de lo que ocurre con un remedio que

es sólo para un grupo específico de pacientes, que lo tomarán por un tiempo definido y bajo supervisión médica”.

El experto en seguridad alimentaria señaló además que los productos que han sido aprobados y se comercializan a nivel mundial “son sustancias analizadas y avaladas por diversos organismos de salud alrededor del mundo. La seguridad en alimentos se basaba en la inocuidad, básicamente, pero el objetivo hoy es ir más allá para obtener un alimento que sea nutritivo, haga bien a la salud y sea accesible. Es importante que complete su capacidad de mejorar la vida activa y sana del consumidor”.

En toxicología de alimentos se utiliza el concepto de Ingesta Diaria Aceptable (IDA) para explicitar la cantidad de una determinada sustancia que una persona puede ingerir diariamente durante toda su vida sin que le produzca daños a su salud. Cada vez que se aprueba un nuevo producto alimenticio, las autoridades fijan la IDA que le corresponde para que no queden dudas sobre la seguridad de lo que se consume.

En relación a su uso en la cocina, la Dra. Susana Socolovsky, con-

sultora internacional en regulación alimentaria señaló que “salvo el aspartamo -un endulzante calórico-, con el que no se puede cocinar porque se degrada con el calor, el resto de los endulzantes son aptos para preparar diferentes platos sin renunciar al sabor. La gente teme superar el valor de los IDA, pero se puede aprovechar toda la variedad

de endulzantes disponibles porque los IDA de los diferentes productos no se suma”.

La experta en innovación tecnológica de alimentos, hizo además una recomendación: “La industria alimentaria dispone de varios ingredientes que sustituyen el cuerpo o el volumen del azúcar (llamados agentes de cuerpo) y eso evitaría la

frustración de no alcanzar un sabor deseado. Es importante entonces incorporar el hábito de leer las etiquetas y familiarizarse con los nombres de los ingredientes que son los agentes de cuerpo utilizados y que no están disponibles a la hora de reemplazar el azúcar junto con los edulcorantes intensivos en la preparación de una comida”. 

ENDULZANTES NO CALÓRICOS

Usos en la cocina

En la actualidad, las góndolas de los supermercados desbordan de opciones no calóricas para endulzar el café o el té y de bebidas bajas en calorías gracias a la utilización de estos aditivos. A continuación, un repaso sobre las principales características de algunos de los endulzantes más utilizados en la Argentina.

Aspartamo. Está compuesto por dos aminoácidos que aportan 4 calorías por gramo, por lo que técnicamente es un edulcorante calórico. Sin embargo, debido a que es 200 veces más dulce que el azúcar, 190 miligramos de aspartamo (casi una caloría) tienen la misma capacidad endulzante que 40 gramos de azúcar (160 calorías). Aprobado en más de 100 países, el aspartamo se encuentra en edulcorantes de marcas comerciales como NutraSweet y Equal y es uno de los aditivos alimentarios más estudiado a nivel mundial.

Acesulfame K. Descubierta en 1967, el acesulfame potásico (también denominado acesulfame K o Ace-K) es un edulcorante sin calorías casi 200 veces más dulce que el azúcar de mesa (sacarosa). Se lo puede combinar con otros endulzantes de bajas calorías y no calóricos como la sucralosa y el aspartamo. Está contenido en una gran cantidad de alimentos y bebidas, entre ellos los edulcorantes de mesa, postres, budines, productos horneados, gaseosas, golosinas y alimentos enlatados. También se usa en productos farmacéuticos y de higiene oral. Está aprobado en 90 países, entre ellos, los Estados Unidos, Reino Unido, Australia, Bélgica, Italia, Sudáfrica, Francia, Japón, Alemania y Suiza.

Sucralosa. Es un endulzante no calórico descubierto en 1976 y 600 veces más dulce que el azúcar. Se utiliza como ingrediente en una gran variedad de alimentos y bebidas, y como edulcorante de mesa es conocido como Splenda. En 1998, la FDA de los EE.UU. aprobó el uso de la sucralosa en 15 categorías de alimentos y bebidas, y en 1999 se aprobó su “uso general” como edulcorante. Se consume en cerca de 80 países. Cuando se la descubrió, la sucralosa se sometió a una larga serie de pruebas de inocuidad; durante un período de 20 años se llevaron a cabo más de cien estudios relacionados con el cáncer, los efectos en los genes, en la reproducción y fertilidad, en los defectos de nacimiento, la inmunología, el sistema nervioso central y el metabolismo, entre otros, sin que se encontraran problemas relacionados con la seguridad.

Stevia. Si bien tiene una larga historia de uso alrededor del mundo, sobre todo en Paraguay, de donde es originaria, la stevia es el endulzante más novedoso en el mercado. Los glucósidos de esteviol, componentes de la planta llamada Stevia rebaudiana Bertoni, son entre 200 y 300 veces más dulces que el azúcar de mesa. Se extraen de las hojas de la stevia mediante un proceso similar al que se usa para obtener otros saborizantes naturales, como la vainilla, la yerbabuena y la canela. Estudios sobre la seguridad, metabolismo e ingestión de los glucósidos de esteviol purificados han demostrado su seguridad en todas las poblaciones, incluidos niños y mujeres embarazadas y en período de lactancia.