



Edición 2 Mayo 2019

Edulcorantes



Para sentir un sabor dulce tenemos tres componentes: el sentido del gusto, tenemos el aroma, que por medio de vía retro nasal lo sentimos, y las sensaciones somato sensoriales, como por ejemplo color, textura y temperatura. Todos estos componen el sabor de un alimento y nos toma segundos analizar cada uno de ellos. Pero no solo por la boca nuestro cuerpo siente el sabor dulce, este viaja por el tracto gastrointestinal donde hay receptores y se emiten señales hasta el cerebro en el hipotálamo y amígdala donde están los centros de saciedad. Ahí nuestro cuerpo siente satisfacción y se regula la ingesta, en este caso de azúcares.

El gusto por el sabor dulce es innato y se ve incrementada la ingesta durante la niñez y adolescencia por el crecimiento y alta demanda de energía. Con los años vamos perdiendo el gusto por lo dulce ya que

disminuye la cantidad de receptores gustativos en las células linguales e igualmente nuestro cuerpo ya no necesita un gran aporte calórico por lo tanto no nos surge el deseo.

La definición de edulcorante por la Real Academia Española es “que edulcora” y edulcorar significa “endulzar de forma natural o sintética”. En esta ocasión nos vamos a centrar en los edulcorantes sintéticos, aquellos que también se denominan “de gran intensidad”.

Los edulcorantes sintéticos según el Codex Alimentarius son aditivos alimentarios que confieren a un alimento un sabor dulce. Su función tecnológica va a ser siempre dar un sabor dulce, no nos bajan de peso, no son tratamiento de la Diabetes Mellitus, no provocan algo positivo ni negativo en nuestro cuerpo, solamente dan un sabor dulce. Más bien son una herramienta para la gestión de la obesidad y la Diabetes Mellitus dentro del contexto de una dieta adecuada y en sustitución de edulcorantes naturales.

Actualmente existen varios edulcorantes sintéticos como la sucralosa, acesulfame K, esteviol, sacarina y otros. Todos estos han sido evaluados rigurosamente por organismos internacionales (FAO, OMS, JECFA), regionales (EFSA) y nacionales (FDA) antes de salir al mercado. Su seguridad es sometida a estudios en animales y después de varios años se dictamina una Ingesta Diaria Admisible (IDA) sin riesgo a la salud del humano que se publica en miligramos por kilo de peso al día (mg/kg/día). Por lo tanto, los productores de alimentos y nosotros como consumidores tenemos un dato de referencia para cada uno de ellos.

En alimentos empacados muchas veces vamos a encontrar combinaciones de estos edulcorantes cuando leemos la etiqueta. Esto se debe a que los edulcorantes sintéticos no pueden reemplazar todas las funciones del azúcar y también porque el productor trata de imitar el perfil temporal del dulzor que produce el azúcar en el paladar, el cual es distinto para cada alimento por sus características únicas. La cantidad añadida es muy pequeña y nunca sobrepasan el IDA, solamente se trata de reemplazar la cantidad de azúcar eliminada.

Existen mitos acerca de los edulcorantes sintéticos pero siempre tenemos que consultar fuentes veraces de literatura científica actualizada con revistas indexadas y evaluar la credibilidad de cualquier estudio. Por lo tanto según la última revisión en 2019 de estudios y ensayos, el consumo responsable de los edulcorantes aprobados en el mercado dentro del marco de una dieta y estilo de vida saludables, no representa un mayor riesgo para la salud desde el punto de vista toxicológico.

Fuente: Fundación Iberoamericana de Nutrición, Webinar Edulcorantes, Abril 2019

Con el apoyo de: Laura Monterroso de Flores, Nutricionista. Correo: lauramonterroso@gmail.com