

DOS MEZCLAS DE ADITIVOS ALIMENTARIOS SE RELACIONAN CON MÁS RIESGO DE DIABETES TIPO 2

FRANCIA. Investigadores analizaron y cruzaron los datos sanitarios de 108 mil personas adultos durante casi ocho años y los alimentos que consumían.

Efe

Las mezclas de aditivos alimentarios son un elemento cotidiano de nuestra dieta, especialmente a través de los alimentos ultraprocesados, y dos de ellas pueden estar asociadas a un ligero aumento del riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2.

Una de esas mezclas suele estar presente en caldos, postres lácteos, grasas y salsas; la otra es característica de bebidas endulzadas artificialmente y los refrescos, señala un estudio que publica Plos One.

Las evaluaciones de seguridad de los aditivos se han estado haciendo sustancia por sustancia, debido a la falta de datos sobre el resultado de su ingestión conjunta, pero ahora un equipo de investigadores franceses estudió los efectos de

cinco de esas mezclas.

Los alimentos ultraprocesados suelen contener mezclas de aditivos alimentarios, cada uno con sus propiedades específicas, entre ellas conservantes, potenciadores del sabor, colorantes o agentes de textura.

CINCO MEZCLAS

El estudio encabezado por la Universidad de la Sorbona de París analizó no solo la presencia de cinco mezclas en un determinado ultraprocesado sino también entre aquellos que se suelen consumir juntos.

Al tratarse de un estudio observacional, este no basta por sí solo para establecer una relación causal entre el consumo de esas dos mezclas de aditivos y el mayor riesgo de diabetes, recuerdan los investigadores, aunque destacan que sus resultados "coinciden con

recientes trabajos experimentales in vitro que sugieren posibles efectos cóctel".

Para el estudio se analizaron los datos sanitarios de 108.643 adultos de la cohorte francesa NutriNet-Santé durante un periodo medio de seguimiento de 7,7 años y los alimentos que consumían.

Los investigadores habían identificado ya cinco mezclas principales de aditivos, que representaban grupos de sustancias ingeridas juntas con frecuencia, debido a su presencia conjunta en productos procesados industrialmente o como resultado de la ingestión conjunta de alimentos consumidos a menudo juntos.

ALMIDONES Y EDULCORANTES

De las cinco muestras solo dos se asociaron a una mayor incidencia de diabetes de tipo 2, in-



LOS ADITIVOS ENCONTRADOS SUELEN USARSE EN PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS.

dependientemente de la calidad nutricional de la dieta y de los factores sociodemográficos y de estilo de vida.

La primera mezcla estaba compuesta principalmente por varios emulgentes (almidones modificados, pectina, goma guar, carragenanos, polifosfatos, goma xantana); un conservante (sorbato potásico) y un colorante (curcumina).

Estos aditivos suelen encontrarse en diversos alimentos ultraprocesados, como caldos, postres lácteos, grasas y salsas, señaló el Instituto Nacional de la Salud y la Investigación Médica (Inserm) de Fran-

cia, una de las instituciones que participó en el estudio.

La otra mezcla, compuesta principalmente por aditivos presentes en bebidas y refrescos endulzados artificialmente, tenía entre otras sustancias acidulantes y reguladores de la acidez, colorantes como caramelo de sulfato amónico; edulcorantes como acesulfamo-K o aspartamo; emulgentes (goma arábica, pectina, goma guar) y un agente de recubrimiento (cera de carnauba).

El estudio detectó interacciones entre los aditivos de estas mezclas, lo que sugiere que algunos podrían interactuar

entre sí, potenciando sus efectos o atenuándolos.

Los resultados sugieren que varios aditivos "emblemáticos" presentes en muchos productos se consumen a menudo juntos y que determinadas mezclas se asocian a un mayor riesgo de padecer diabetes tipo II, explicó Marie Payen de la Garanderie, del Inserm y primera firmante del estudio.

La investigadora consideró que son necesarios más estudios para "dilucidar los mecanismos subyacentes y profundizar en el conocimiento de las posibles sinergias y antagonismos entre estas sustancias".