

COLUMNA**Evelyn Sánchez Cabezas**
académica Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad de Las Américas**Dulce hábito**

En las últimas semanas ha surgido una creciente preocupación en torno al uso de stevia falsificada que estaría siendo comercializada en productos etiquetados como naturales o libres de azúcar. Esta polémica ha reabierto el debate sobre qué es mejor para la salud: ¿edulcorantes o azúcar? Pero, estamos haciendo la pregunta incorrecta. La verdadera interrogante no debería ser con qué endulzamos, sino por

qué seguimos necesitando endulzar tanto. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha sido clara en sus recomendaciones: ni el azúcar ni los edulcorantes no nutritivos, incluidos los "naturales" como la stevia, deben considerarse soluciones sostenibles para una alimentación saludable. De hecho, la OMS sugiere reducir el umbral de dulzor de la población, es decir, reeducar nuestro paladar para que deje de necesi-

tar sabores tan intensamente dulces. La adicción al dulzor ya sea por azúcar o por edulcorantes, perpetúa una relación poco sana con los alimentos y dificulta la transición hacia patrones alimentarios naturales y equilibrados. A esto se suma la falta de regulación en la calidad y origen de muchos productos comercializados como "stevia", lo que representa un riesgo adicional para los consumidores.