

¿Cuál es el límite? Los problemas que podría traer a la salud el consumo de edulcorantes

Desde enfermedades metabólicas, cardiovasculares o cerebrales están entre los posibles efectos. Lo que está más estudiado es que afecta el umbral del placer y hace que comas más.

Flor Arbulú Aguilera
 flor.arbulu@mercuriovalpo.cl

En 1878 comenzó a sintetizarse la sacarina, la cual comenzó a utilizarse como un sustituto de la azúcar. Es un tipo de edulcorante artificial al igual que el aspartamo, la sucralosa y el maltitol, a los que se suman los naturales como la stevia y el eritritol, cuyo fin es agregar dulzura, pero no calorías, a productos alimenticios como gaseosas, yogures, gelatinas, cereales, manjar, galletas, mermeladas, el café y el té, entre otros.

De allí que se pensase en estos como la panacea para las personas diabéticas, o para hacer frente a la pandemia de la obesidad. Sin embargo, en los últimos años cada vez más estudios apuntan a que no son tan inofensivos.

PROBLEMAS FÍSICOS

En los 70 comenzó a investigarse la sacarina como un posible agente cancerígeno, y lo mismo pasó después con otros edulcorantes. "El problema es que hay una escasez de estudio en humanos, la mayoría son en modelos animales, por lo tanto, sigue siendo todavía controversial el efecto", comenta Marco Fuenzalida, neurobiólogo y director del Instituto de Fisiología de la Universidad de Valparaíso (UV); además de investigador principal de CENFI-UV y del Núcleo Milenio EpiNeuro.

Sin embargo, se han hecho investigaciones en células "a veces de animales o también que son inmortalizadas de humanos, y se ha aprobado que los edulcorantes artificiales en general pueden generar estrés oxidativo e inflamación", sostiene.

"Eso podría, efectivamente, estar afectando partes importantes del cerebro, en la barrera hematoencefálica", lo cual "produciría cambios en el flujo sanguíneo cerebral, lo que podría eventualmente generar o estar participando en un deterioro cognitivo más pronunciado en las personas que consumen más allá de las dosis recomendadas de estos edulcorantes artificiales", sostiene.

les", sostiene.

Pero, ¿qué es el estrés oxidativo? El concepto se refiere a "un desequilibrio, un desbalance, como usted quiera verlo, de un exceso de radicales libres y una falta de oxidantes en el cuerpo. Ese desbalance, en el sentido estricto, es lo que podría provocar daño a nivel de las células y si se dañan las células probablemente se pueden dañar los tejidos".

Esto, entre otras muchas cosas, "puede contribuir o acelerar el envejecimiento o estar directamente relacionado con enfermedades", dice el especialista, mencionando la diabetes, el Alzheimer, y problemas cardiovasculares. De allí la importancia, por ejemplo, del consumo de antioxidantes como los frutos rojos.

Por otra parte, la Universidad de Colorado comprobó que "efectivamente el aumento de estrés oxidativo en células que están conformando la barrera patrocéfálica podría producir daño celular y aumentar el riesgo de la formación de coágulos. Eso está directamente relacionado con un problema de ACV", comenta el investigador del CENFI-UV.

"Como consecuencia de esto, uno podría ver un deterioro en el sentido estricto de células que son importantes en nuestro cerebro para, por ejemplo, memorizar, acordarse de cosas, tener buena memoria, tener un buen desarrollo cognitivo", asegura; aunque "lo importante si es hacer notar, porque hay que ser súper responsable con eso, es que estos estudios se realizaron en células humanas, pero eran en cultivo. Entonces, no necesariamente responde a todas las condiciones que tienen las células cuando están en el vaso sanguíneo".

SEÑALES CEBRALES

En los últimos años ha habido otros estudios que "sustentan la hipótesis que los edulcorantes, edulcorantes artificiales, mandan al cerebro una señal equivocada desde el punto de vista del control



EL ECHAR UNA GOTITA DE EDULCORANTE AL CAFÉ O TÉ, SE SUMA AL RESTO DE CONSUMO QUE TENEMOS.



“Cuando uno consumo edulcorante artificial, hay estudios que indican que aumenta la actividad neuronal en los centros cerebrales que impulsan el hambre. Cuando ocurre eso uno consume más alimentos”.

Marco Fuenzalida
 Investigador principal de CENFI-UV y EpiNeuro

o de la necesidad de sentir o consumir sabores dulces”, manifiesta el profesor Fuenzalida.

En un estudio realizado en EE.UU. de tipo longitudinal - en el que a los sujetos se les pregunta ¿qué es lo que consume?, ¿cómo consume?, ¿qué le parece?, “encontraron que la sucralosa podía inducir a una mayor preferencia por alimentos dulces y a aumentar el apetito”, refiere.

“Obviamente -continúa- hay

que tomarla con cautela, porque no en todas las situaciones son así y va a depender mucho del edulcorante artificial que se esté tomando”. Pero sí considera interesante que la gente sepa, o al menos tenga el concepto, que “cuando uno consume edulcorantes artificiales se producen alteraciones en la microbiota intestinal”. “En el sentido estricto, estos edulcorantes artificiales provocarían un cambio leve o potente, eso está por verse y estudiarse, en cómo funciona el centro de la recompensa y el el placer”, sostiene.

Explica: “Cuando uno consumo edulcorante artificial, hay estudios que indican que aumenta la actividad neuronal en los centros cerebrales que impulsan el hambre. Cuando ocurre eso, uno consume más alimentos”. Por ejemplo, si se toma una gaseosa normal puedes comer un completo, pero con una zero, puedes consumir hasta cuatro.

EL CONSUMO

“Los estudios en animales y también algunos pocos estudios en humanos han respaldado el hecho de que los edulcorantes artificiales generan daño cognitivo. Hay un estudio muy interesante del año pasado en una revista que es importante, que se llama

Neurology, donde ellos vieron efectivamente que el consumo de edulcorantes artificiales produce un deterioro cognitivo en un 62% más rápido que en individuos que no consumen edulcorantes o que consumen una menor cantidad”, comenta el director de Fisiología de la UV.

En este sentido, “si disminuye el consumo de edulcorantes, lo que vas a disminuir es el umbral del dulzor y eso sí está demostrado”. Es decir, “las personas cada vez necesitan menos estímulos dulces para aumentar la dopamina en tu cerebro para sentir placer. Entonces, de manera indirecta, si tú bajas el consumo, necesitas menos dulces”, explica.

Y ejemplifica: “Tú tienes un pastel y antes para sentir placer tenías que comerte todo el pastel, porque ahí llegabas a tu umbral de dulzor máximo. Pero ahora si tú disminuyes el consumo de los edulcorantes artificiales, ese umbral disminuye y ahora te comerías la mitad o un cuarto de ese pastel para sentir exactamente el mismo placer que sentiste con el pastel completo”.

Esto pasa porque “todas las células del cerebro son plásticas. Unas más, otras menos, pero todas son plásticas, entonces se van acomodando”.

ADICCIÓN A LA COMIDA

Fuenzalida cuenta que se encuentra participando en un estudio con un colega sobre el consumo de edulcorantes, y que han podido ver cuando se llega a un umbral necesitas consumir más para sentir la dopamina, por lo que “hay un aumento de la necesidad por comer, y se vuelve incontrolable. Cuando pasa eso es que se supone que hay un fenómeno de adicción. Entonces, hay adicción por la comida y eso es que te cambió el umbral demasado”, refiere.

Esto implicaría aumento de peso, enfermedades metabólicas, cerebrales, cardiovasculares. El tema es “¿dónde está el límite?, ¿dónde está el umbral? Es lo que se está estudiando en este momento, porque es difícil. Depende si es mujer, hombre, niño, adolescente, adulto, abuelito”, dice, e incluso, menciona el tema hormonal en el embarazo.

“Nosotros tenemos un montón de información, ahora estamos escribiendo los textos para publicar, del efecto de las dietas altas en grasa en mujeres embarazadas y qué pasa con la progesterona”, comenta, y asegura que en este contexto “estamos escribiendo un paper donde vemos cuáles son los efectos directamente cognitivos y a nivel neuronal sináptico de los edulcorantes artificiales, en este caso de la sucralosa”.

Por último, no se trata de eliminar el consumo, sino que de bajarlo en base a los límites permitidos por salud de edulcorantes artificiales. “El problema es que tú te comes una galleta con sucralosa, o con lo que sea, y eso es una dosis. Pero claro, te tomas la gaseosa, el yogurt, el juguito, y entonces lo vas sumando y eso es lo que es muy difícil de cuantificar”, explica Marco Fuenzalida.

“Creo que hay que tomar en cuenta esas cosas para, al menos, estar informado, que la gente lo lea y le dé una importancia a lo que puede estar pasando, porque yo no podría decir ni que es bueno ni que es malo, sino que los datos dicen que pudieran provocar ciertos problemas”, finaliza.