



Los riesgos de usar endulzantes en los alimentos

Por Cristóbal Bley

Hace tan solo unos días, la Organización Mundial de la Salud (OMS) advirtió que los endulzantes no son efectivos para controlar el peso a largo plazo e incluso aumentan las posibilidades de padecer ciertas enfermedades. ¿Qué hacer? ¿Cuánto consumir?

“Los edulcorantes no calóricos no fueron pensados para bajar de peso”, dice Carolina Pye, nutricionista y docente de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes. “Son útiles para personas que no pueden comer azúcar”, pero no son un aporte nutricional.

Como son algo relativamente nuevo –salvo la sacarina–, no sabemos con certeza cuáles son sus efectos en la salud a largo plazo. Sin embargo, “está descartado que produzcan cáncer, algo que se decía en la década de los 70”, menciona Pye. “Pero lo que está siendo estudiado con más atención son sus efectos en la microbiota intestinal”, que nos ayuda entre otras cosas, a digerir lo que comemos, también a defendernos de bacterias malignas y además, como se ha ido demostrando en investigaciones recientes, a regular los estados de ánimo.

Qué es el IDA (y cuánto endulzante es mucho endulzante)

Como todavía no hay muchas certezas respecto a los efectos que tiene el consumo de endulzantes, los organismos regulatorios de cada país han establecido índices diarios admisibles (cuya sigla es IDA). Esto significa, por ahora, que si no superamos ese límite no habría mayores riesgos para la salud.

En todas las etiquetas, ya sea de las góttas, pastillas o polvo, viene detallado el IDA: la cantidad máxima de miligramos por kilo de peso corporal que conviene consumir por día. Por ejemplo, el IDA de la sucralosa es de 15 mg por kg de peso: eso significa que alguien de 70 kg no debería consumir más de 1.050 mg de ese endulzante al día.