

Los expertos creen que los resultados de esta investigación no alcanzan para recomendar cambios en la alimentación, y que se necesitan más pruebas.



(SALUD, 18/09/2014) Carentes de calorías, los edulcorantes artificiales fueron introducidos hace más de un siglo como una forma de conferirles sabor dulce a los alimentos sin el contenido energético del azúcar. Pero diferentes estudios que se vienen sucediendo en los últimos años sugieren que podrían no ser inocuos. Resultados preliminares de una investigación en ratones y en un grupo reducido de seres humanos vuelve a poner esta controversia sobre el tapete.

El trabajo, que se publica hoy en Nature, sugiere que estos productos podrían crear las condiciones para la aparición de diabetes induciendo intolerancia a la glucosa por la alteración de la población de bacterias intestinales.

Científicos del Instituto Weizmann y de la Universidad de Tel Aviv, dirigidos por Eran Elinav y Eran Segal, les dieron de tomar agua con tres edulcorantes ampliamente utilizados a un grupo de ratones y los compararon con otros que tomaban agua sola o agua con azúcar. En la undécima semana, los que habían consumido edulcorantes habían desarrollado una marcada intolerancia a la glucosa.

Aunque las evidencias que arroja este estudio en particular no son concluyentes, un análisis firmado por Taylor Feehley y Cathryn Nagler en la misma revista destaca que podrían revelar un efecto inesperado de los edulcorantes y que podrían arrojar luz también sobre por qué parecen no ser efectivos para la pérdida de peso.

Para obtener información de seres humanos, los investigadores interrogaron sobre su consumo de edulcorantes artificiales a 381 voluntarios no diabéticos. Los cuarenta participantes que más los habían consumido tuvieron niveles más altos de azúcar en la sangre que los 236 que no los habían consumido.

En otra prueba, les dieron sacarina durante una semana a siete voluntarios saludables que normalmente no consumían edulcorantes. En el transcurso de esa semana, cuatro mostraron cambios en la distribución de sus bacterias intestinales y una disminución en su capacidad para procesar el azúcar.

Aunque las evidencias que arroja este estudio en particular no son concluyentes, un análisis firmado por Taylor Feehley y Cathryn Nagler en la misma revista destaca que podrían revelar un efecto inesperado de los edulcorantes y que podrían arrojar luz también sobre por qué parecen no ser efectivos para la pérdida de peso.

"Por ahora, son indicios, pero están sugiriendo efectos que no son solamente edulcorar. Eso es lo que llama la atención -afirma el doctor Julio Montero, ex presidente de la Sociedad Argentina de Obesidad y Trastornos Alimentarios, en cuyo congreso hace muy pocos días se trató el tema de los edulcorantes artificiales-. Hasta ahora se veía a los edulcorantes simplemente como moléculas que modificaban el sabor y hacían que ciertos alimentos fueran más agradables al paladar. Pero este y otros trabajos muestran que podrían tener otro tipo de

acción. Por ejemplo, sabemos que cuando se combinan con hidratos de carbono poseen efectos hormonales: generan una respuesta intestinal más enérgica. Estudios en animales indican que cuando se sustituye un edulcorante calórico por otro artificial, éstos ingieren más cantidad de alimento, como si estuvieran persiguiendo un efecto que no encuentran. Esto promueve que sigan comiendo y ganen peso. Algunos estimulan la vía dopaminérgica a través de los receptores gustativos y aumentan el poder de recompensa de la comida. Otro de los efectos demostrados es que aumentan la secreción basal de insulina, lo que puede convertirse en el prólogo de la ganancia de peso."

Anteayer, en una teleconferencia de prensa organizada por la revista científica, Erinav y Segal dijeron que estos resultados no alcanzan para recomendar cambios en la alimentación. Otros especialistas coinciden en que se necesitan más pruebas. Para Montero, "Son sustancias que merecen que se las estudie desde muchos puntos de vista y no solamente por el sabor. Están apareciendo efectos que nunca se habían mencionado. No nos podemos quedar con el concepto del sabor".

Fuente: LANACION.COM / Nora Bär