

SUSTITUTOS DEL AZÚCAR



EL USO DE LOS SUSTITUTOS DE AZÚCAR

Se estima que más de 140 millones de personas en Estados Unidos usan sustitutos del azúcar, incluyendo un 25% de todos los niños, con un 80% consumiéndolos diariamente. **En los últimos 25 años, su uso ha aumentado aproximadamente un 50% en adultos y 200% en niños.**

¿POR QUÉ USAMOS SUSTITUTOS?

Se ha reconocido que la azúcar refinada es perjudicial y puede generar adicción. La azúcar blanca refinada, proveniente de la caña o remolacha, se procesa intensamente (incluso se blanquea), lo que la convierte en un polvo blanco muy fino. Pequeñas cantidades pueden darte un “subidón” rápido de energía, pero a un alto costo para la salud.

Los sustitutos del azúcar suelen considerarse una alternativa más saludable. Pero... ¿realmente lo son? La evidencia científica aún no es concluyente, así que debemos usarlos con precaución y moderación. Muchos de ellos incluso pueden aumentar el deseo de consumir más azúcar.

¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE SUSTITUTOS DEL AZÚCAR?

Existen cuatro tipos de sustitutos de azúcar.



Endulzantes Sintéticos



Endulzantes Naturales



Alcoholes de Azúcar



Endulzantes de origen vegetal o de frutas

¿ES LA AZÚCAR NATURAL (PANELA / PAPELÓN) UN SUSTITUTO?

La respuesta rápida es NO. Muy usada en la cocina latinoamericana, esta azúcar no refinada se obtiene del jugo de caña evaporado sin blanqueado. Aunque conserva trazas de minerales, sigue siendo 100% azúcar.

RIESGOS Y CONSIDERACIONES:

- Sigue siendo azúcar pura: eleva la glucosa e insulina
- Alto contenido calórico y de fructosa (afecta al hígado)
- Puede contribuir a hígado graso si se consume en exceso
- Sus beneficios nutricionales son mínimos
- No es más saludable que el azúcar blanco, aunque sea “natural”



SUSTITUTOS DEL AZÚCAR

ENDULZANTES ARTIFICIALES (SINTÉTICOS)

La FDA ha aprobado los siguientes:

- **Aspartame:** (Equal®, Nutrasweet®, Sugar Twin®)
- **Acesulfame de potasio (Ace-K):** (Sweet One®, Sunnett®)
- **Sucralosa:** (Splenda®)
- **Neotame:** (Newtame®)
- **Advantame:** (Advantame®)
- **Sacarina:** (Sweet'N Low®, Sweet Twin®, Necta Sweet®)



Aunque la aprobación de la FDA indica que estos aditivos son saludables, puede que este no sea el caso. Muchos estudios advierten sobre sus riesgos. La Organización Mundial de la Salud ha clasificado el aspartame como un posible carcinógeno. También se han vinculado con resistencia a la insulina, enfermedades del corazón, cáncer y alteraciones en la flora intestinal que llevan a la inflamación. No aportan energía ni nutrientes y pueden causar inflamación.

ALCOHOLES DE AZÚCAR

A pesar del nombre, no contienen ni alcohol ni azúcar. Son un tipo de carbohidrato con estructura similar al azúcar. Se usan para endulzar reduciendo las calorías, pero muchos causan molestias digestivas. Ejemplos:



- **Xilitol** usado en postres y caramelos sin azúcar.
- **Eritritol** Es uno de los sustitutos de azúcar de más rápido crecimiento en la industria alimentaria. Consumirlo como sustituto del azúcar puede aumentar los niveles en sangre más de mil veces, y puede tardar varios días en volver a los niveles normales.
- **Isomalt** proviene de la remolacha.
- **Lactitol** proviene de la leche.
- **Maltitol** se obtiene del maíz, el trigo y las papas mediante hidrogenación catalítica.
- **Manitol** se produce principalmente a partir de la hidrogenación de fructosa a altas temperaturas.
- **Sorbitol** se elabora a partir del almidón de papa.

En estudios, estos edulcorantes están frecuentemente asociados con problemas digestivos, ya que varios de ellos no son filtrados por el hígado, sino que van directamente al tracto digestivo. Tampoco aportan energía ni nutrientes al cuerpo. Se ha demostrado que el xilitol es altamente tóxico para las mascotas, y aún se están revisando más estudios en humanos.

ENDULZANTES NATURALES

Estos incluyen la melaza, el jarabe de arce (maple) y la miel. No son muy diferentes del azúcar, aunque suelen contener un poco menos de fructosa y tienen un valor nutricional más alto, ya que están llenos de vitaminas y antioxidantes.



Por eso, son un poco mejores que el azúcar, pero no mucho. Los endulzantes naturales no provocan picos de energía, y en cantidades moderadas pueden ayudar a mantener estables los niveles de glucosa, proporcionando energía por más tiempo. Consumidos con moderación, los endulzantes naturales son la mejor alternativa al azúcar.

ENDULZANTES DE ORIGEN VEGETAL O DE FRUTAS

Más saludables que los sintéticos y alcoholes de azúcar, pero aún deben usarse con moderación:



- **Stevia** (Truvia®, PureVia®, Enliten®)
- **Fruta del monje (monk fruit)** (Nectresse®, Monk Fruit in the Raw®, PureLo®)
- **Taumatococcus** (fruta Katemfe africana, marca Talin®)
- **Allulosa** Se encuentra en pequeñas cantidades de forma natural en la miel, los higos, las pasas y el trigo. Sin embargo, lo que se comercializa se fabrica a partir de un proceso que comienza con almidón de maíz. Es mucho menos dulce que la stevia y es absorbido por el cuerpo en lugar de ser metabolizado. Sus nombres comerciales incluyen Allulose, Truvia y Durelife. La FDA clasifica la allulosa como un carbohidrato y no como azúcar añadida. Estudios recientes han demostrado que la allulosa podría mejorar la resistencia a la insulina y la salud metabólica.

Estos endulzantes/edulcorantes no deben consumirse sin precaución. Muchos de ellos están altamente procesados, lo que puede añadir químicos al cuerpo.

Es importante encontrarlos en su forma más pura. Como ocurre con otros endulzantes, pueden aumentar la insulina y elevar el riesgo de diabetes.

