



SIN LENTES

POR FIN: ¿ES DAÑINO O NO COMER

EDULCORANTES?

LA CIENCIA RESUELVE EL DILEMA

Varios estudios en los últimos años han informado que los edulcorantes bajos en calorías en alimentos y bebidas interrumpen el metabolismo humano, promoviendo el desarrollo de diabetes y obesidad. Pero otros estudios han encontrado que el consumo de bebidas y alimentos bajos en calorías tiene poco impacto en el metabolismo y en realidad podría ayudar a perder peso. Ante esta controversia, surgió un nuevo estudio ([Jelle et al. El consumo a corto plazo de sucralosa con, pero no sin, carbohidratos perjudica la sensibilidad neuronal y metabólica al azúcar en los humanos. Cell Metabolism, 2020; 31 \(3\): 493 DOI: 10.1016 / j.cmet.2020.01.014](#)), cuyos

autores de la Universidad de Yale demuestran que las personas que bebían periódicamente bebidas alcohólicas con el edulcorante sucralosa bajo en calorías, que se encuentra en los refrescos bajos en calorías, dulces, barras de desayuno y otros productos, experimentaron respuestas metabólicas y neuronales problemáticas, pero solo cuando se añadió carbohidrato en forma de azúcar insípida a la bebida. En contraste, las personas que beben bebidas solo con edulcorantes bajos en calorías, o bebidas con azúcar real, no mostraron cambios en el cerebro ni en la respuesta metabólica a los azúcares.

Es decir, el consumo de edulcorantes bajos en calorías conjuntamente con carbohidratos perjudica el metabolismo. “El resultado final” es que, al menos en pequeñas cantidades, las personas pueden tomar un refresco de dieta de manera segura, pero no deberían agregar papas fritas”. “Esta es una información importante, particularmente para las personas con diabetes que no deberían consumir azúcares”, expresó uno de los autores del trabajo.