

# Azúcar y edulcorantes. ¿Qué debo saber?

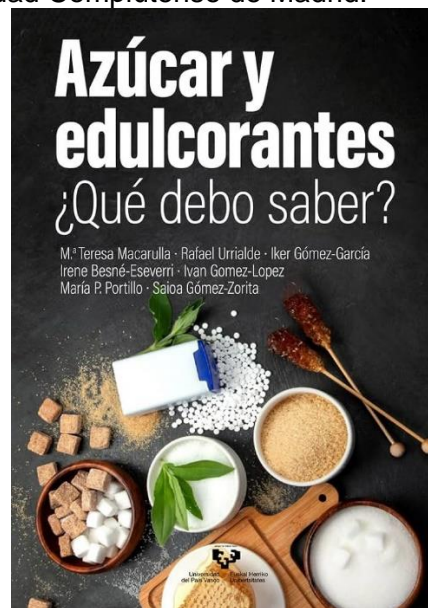
María Puy Portillo Baquedano

Rafael Urrialde de Andrés

En base a la [NdP difundida por la Universidad del País Vasco](#), en el marco del XXXIII Congreso de la Sociedad Española de Nutrición-SEÑ, se presenta el día 21 de junio a las 11:30 el libro/guía educativa dirigido profesionales de la salud y consumidores: '[Azúcar y edulcorantes ¿Qué debo saber?](#)', que ha sido publicado por miembros de esta sociedad científica, pertenecientes al grupo 'Nutrición y Obesidad' de la Universidad del País Vasco y del CIBEROBN, junto con el Dr. Rafael Urrialde de la Facultad de Ciencias Biológicas de la Universidad Complutense de Madrid.

En base a la [NdP difundida por la Universidad del País Vasco](#), en el marco del XXXIII Congreso de la Sociedad Española de Nutrición-SEÑ, se presenta el día 21 de junio a las 11:30 el libro/guía educativa dirigido profesionales de la salud y consumidores: '[Azúcar y edulcorantes ¿Qué debo saber?](#)', que ha sido publicado por miembros de esta sociedad científica, pertenecientes al grupo 'Nutrición y Obesidad' de la Universidad del País Vasco y del CIBEROBN, junto con el Dr. Rafael Urrialde de la Facultad de Ciencias Biológicas de la Universidad Complutense de Madrid.

El libro, ha sido editado por el Servicio Editorial de la UPV/EHU, describe detalladamente los azúcares y edulcorantes que podemos adicionar a los alimentos en la Unión Europea, así como sus posibles efectos sobre la salud. Además, se explican muchos de los mitos que circulan en torno a ellos. Esta guía ha sido elaborada por María Teresa Macarulla, Rafael Urrialde, Iker Gómez García, Irene Besné Eseverri, Ivan Gomez López, María Puy Portillo y Saioa Gómez Zorita.



En esta guía se describen detalladamente, pero de forma sencilla, las principales características de los distintos edulcorantes y se comparan con el azúcar, de tal forma que el consumidor disponga de toda la información que necesita a la hora de seleccionar un azúcar o un edulcorante. Además, gracias a esta guía podremos conocer ciertos aspectos que en ocasiones no están claros, como si los edulcorantes son adecuados para combatir la pandemia de la obesidad o si todos son aptos para personas con diabetes mellitus. Por otro lado, aunque en teoría los edulcorantes puedan ser más beneficiosos que el azúcar debido a su menor aporte

energético, no están exentos de efectos negativos ni son aptos para todas las personas, ni para todas las edades o situaciones fisiológicas (embarazo o lactancia) o patológicas. Por ejemplo, los polialcoholes, como el sorbitol, el xilitol o el maltitol, aportan menos calorías que el azúcar y no producen caries, pero si se consumen en grandes cantidades pueden actuar como laxantes, generando malestar abdominal y diarrea. Otro aspecto a tener en cuenta a la hora de elegir un edulcorante es que no todos son aptos para cualquier uso culinario. Así, la sucralosa y el aspartamo, a temperaturas elevadas, pueden degradarse y producir compuestos tóxicos, y otros edulcorantes no son solubles en agua, por lo que en algunas preparaciones o en las bebidas no se disolverían.

En lo que respecta a los mitos y controversias de los azúcares y edulcorantes, se resuelven ciertas dudas como si los edulcorantes son dañinos para la microbiota o si por el contrario pueden ser beneficiosos. También se aborda la relación entre el consumo de sacarosa y aspartamo con el cáncer, y del eritritol con el riesgo cardiovascular, que tantas alarmas han hecho saltar entre la población en los últimos años, muchas veces de forma innecesaria.

Finalmente, cabe mencionar que todo ello se explica de manera sencilla, ya que la guía va dirigida a la población general, aportando información científico-técnica rigurosa basada en la evidencia y que puede ser consultada en las principales fuentes de información empleadas, que se recogen al final de la guía, de tal modo que los lectores puedan ampliar la información acudiendo a las fuentes primarias.