

Edulcorantes:

ENDULZAR EL EMBARAZO SIN PREOCUPACIÓN

Apartame, sucralosa, sacarina, ¡cuál es la mejor! Muchas mujeres prefieren consumir sólo azúcar durante el embarazo por temor a que le afecte a su gúgaga. Pero ¿qué hay de cierto en eso? Aquí toda la información que necesitas manejar para tomar una buena decisión y poder controlar tu peso de la manera más natural. — *Desarrolladora*

Si vas lejos en Internet edulcorante y embarazo es increíble la cantidad de información a la que se puede acceder. El problema está en saber qué es verdad y qué son meras especulaciones no comprobadas o incluso la desinformación. De hecho, hay sitios de discusión donde se pueden encontrar teorías tales como si tomar mucha sacarina puede provocar en la mamá de la gúgaga y producirle problemas de salud o que los hijos de las madres que consumen mucho espárrago, entre y durante del embarazo, pueden tener con deficiencias cognitivas. Lo cierto es que hasta ahora no se ha comprobado en humanos que el uso de edulcorantes haga algún daño.

En un reciente seminario sobre el Azúcar y Edulcorantes realiza-

do en nuestro país, el doctor Javier Rosendo, director del Programa de Magister en Nutrición de la Pontificia Universidad Católica de Chile, se refirió al así y la necesidad de los edulcorantes sustitutos del azúcar. "El gusto por lo dulce es innato, por lo que el placer de este sabor nos acompaña durante toda la vida. El reemplazo del azúcar con edulcorantes no solamente permite disminuir las calorías ingeridas sin perder el sabor". Agregó que muchos de los estudios que se han realizado para ver los efectos secundarios de estos sustitutos han arrojado que no son peligrosos para la salud. Sobre la sacarina expresó que ha existido controversia, por ejemplo, en 1940 se realizaron estudios experimentales en ratas que registraron que este endulzante podría ser carcinógeno, en 1970 otro estudio demostró que

consumida en altas dosis produce otros efectos en ratas, por lo que fue prohibida en Estados Unidos y Canadá. Más tarde, en 1997 la FDA permitió su consumo, ya que no se encontraron evidencias concretas de estos efectos, además de decirle que muchos de los experimentos habían sido realizados de manera fraudulenta.

Respecto a su uso en el embarazo, los especialistas insisten en que es necesario tener claro que aunque puede atravesar la placenta, no existe evidencia de que pueda resultar nociva para el feto. Sin embargo, tanto la Asociación Diabética Americana (American Diabetic Association) como la Asociación Americana para la Diabetes (American Diabetes Association) recomiendan que la sacarina se use con moderación durante el embarazo.

Esto es solo un ejemplo de las distintas controversias que han generado los diversos edulcorantes artificiales, porque ni el ciclamato de sodio, ni el acesulfamo —entre otros son utilizados en la elaboración de alimentos—, ni el aspartamo, ni la sucralosa forman parte de las controversias y prohibiciones, pero lo cierto es que todos estos productos actualmente están aprobados por la FDA Norteamericana y también por la SAC/OMS.

Sucralosa: lo más seguro en el embarazo

Pero, ¿por qué algunos especialistas aún restringen el uso de estos edulcorantes? Según el ginecólogo de la Clínica Santa María María Carmona, estos quieren por un exceso de cautela preferir no recomendar su uso, ya que



no existe prueba alguna que los muestre que circulan por el intestino sin ser vistos. "Hay cosas que son muy precariables y para no entrar en problemas con sus prácticas les digo que no lo consuman, ya que a ellas les llegan más muy alteradas", puntualiza.

Según el gastrologo, si se está acostumbrado a hacer un ranking de los edulcorantes más saludables y seguir un orden primero los dulces naturales como las frutas o los jugos, después la sacarina, luego el aspartame -que es una proteína- y finalmente la sucralosa por el hecho de tener algunas ventajas en contra. En este punto el doctor Ricardo Linares, presidente del Comité Científico de la Organización Mundial de la Salud, confirma que el edulcorante artificial más seguro durante el embarazo es la sacarina, ya que ésta no interfiere ni altera, sólo actúa en los receptores de la lengua para estimular la molécula que da la sensación dulce al cerebro y después se elimina igual como sucede por las deposiciones.

Por otra parte el aspartame que se ha comprobado que es bastante seguro, tiene un límite de consumo diario (Aceptable Daily Intake, ADI) definido en 0 mg/kg/d, lo que equivale a que una mujer de 60 kilos consuma 70 paquetes de edulcorante o (casos) 4,0 litros de refresco dietético desde muy pequeños de consumo. Hay en el intestino que está acostumbrado en el caso de los hiperconsumidores -quienes suelen desde pequeños que padecen este mal, ya que a los 40 horas de nacimiento les realiza un screening para descartar esta enfermedad- "Si la gaseosa viene con bebidas"

mucho, mientras están en el útero no hay problema con el aspartame, ya que la madre hace el metabolismo y no hay peligro para el feto", asegura Carmona.

Por último, cabe destacar que los edulcorantes bajos en calorías pueden ser útiles para aquellos embarazadas que son diabéti-

cas, que necesitan controlar su ingesta calórica y que, simplemente, disfruten del sabor de los productos que contienen edulcorantes. No obstante, el embarazo es un período de mayor desarrollo calórico por lo que la mayoría de las mujeres, por lo que, en general, no se aconseja una restricción calórica. ■



Ingesta diaria admisible mg/kg/día

EDULCORANTE	ACHC/DMG	EFSA*
Asucalosa de gaseosa	0-0	0-0
Aspartame	0-40	0-40
Colmanos de sodio y potasio	0-0	0-7
Sucralosa de sodio y calcio	0-1	0-1
Sacarina	0-0	0-10

*European Food Safety Authority