

ELS EDULCORANTS NO SÓN EFICACES PER PERDRE PES

15 gener, 2019



Ni la sacarina ni l'aspartam. No hi ha proves convincents que demostrin que el consum dels edulcorants acalòrics redueixin el sobrepès i tampoc es poden descartar possibles danys. Així ho confirma la revisió més gran d'estudis realitzada fins al dia d'avui i publicada a la revista mèdica "British Medical Journal".

Després d'analitzar un total de 56 treballs, els investigadors ho tenen clar. No hi ha evidència suficient que doni suport a l'ús dels edulcorants artificials per restar quilos i així ho transmetran a l'Organització Mundial de la Salut (OMS). "El fet que no hi hagi proves contundents no deixa marge a què s'atribueixin propietats d'aprimament. No hi ha dubte que els edulcorants no són una bona eina per perdre pes", tal com assenyala el dietista-nutricionista i divulgador científic Aitor Sánchez al comentar aquest article.

No només no resulten efectius per aquesta finalitat, sinó que alguns estudis apunten fins i tot el contrari: "Poden incrementar la gana i, per tant, també el pes", agrega l'expert. Així ho assenyala una anàlisi publicat per la revista "Nature" el 2017. Segons el seu relat, qui tractaven d'estalviar kilocalories prenent edulcorants, les compensaven després amb els dinars.

En la mateixa línia, el refutava un meta-anàlisi posterior, que vinculava el consum d'aquest substitut del sucre amb el risc de sobrepès i obesitat.

El mecanisme que explica aquest efecte el descriu un altre treball publicat en "Cell Metabolism". Sembla ser, el centre

de recompenses del cervell alberga la sensació de dolçor en combinació amb el contingut energètic. D'aquesta manera, si el dolç es redueix, la balança s'equilibra amb un consum incrementat de calories. A més, apunta Sánchez, "els edulcorants artificials produeixen canvis en la nostra microbiòtica (els bacteris de l'intestí) i fa que creixin les espècies menys saludables i que dirigim pitjor que els aliments [...]. Entre altres ofertes, no regulen bé l'apetit-societat i acostumen al paladar a alts nivells de dolç".

Malgrat que sempre amb l'ombra de la sospita a sobre, el que és cert és que el con de begudes i dinars amb edulcorants acalòrics cada vegada és més elevat. "La creixent preocupació per la salut i la qualitat de vida han encoratjat a moltes persones a adoptar nous estils de vida i evitar els aliments rics en sucres, fent encara més populars als edulcorants", argumenta un dels autors de la revisió, Joerg Meerpohl.

Amb la intenció de conèixer millor els possibles beneficis i danys d'aquesta opció, un grup de científics de la facultat de Medicina de la Universitat de Freiburg (Alemanya), de la Universitat Paris Descartes i de la Universitat de Pècs (Hongria) ha revisat la literatura científica disponible fins el dia d'avui. Van comparar els resultats entre la ingesta i la no ingesta, entre diferents quantitats de consum, en adults, en nens, prenent mesures de pes, del control de la glucèmia, analitzant la salut bucodental, el càncer, malalties cardiovasculars, renals, estats anímics i comportament.

En general, no sembla hi hagin diferències significatives entre les persones que utilitzen edulcorants i les que no ho fan, tampoc entre les diferents dosis d'aquest substitut del sucre.

En alguns estudis analitzats, comenta Meerpohl, "es van observar petites millores en l'índex de massa corporal i en els nivells de glucosa en sang en dejú amb els edulcorants acalòrics. Però, la qualitat d'aquests treballs era molt

baixa.

Fent una anàlisi global, “no s’han trobat proves suficients de cap efecte dels edulcorants en adults amb sobrepès o obesos o en nens que intenten perdre pes de forma activa”, conclou l’article. Donat que la qualitat de molts dels estudis analitzats és limitada, “convindria realitzar treballs a llarg termini per aclarir si aquests edulcorants són una alternativa segura i efectiva al sucre”.

Amb aquesta mateixa idea, Vasanti Malik, del departament de Nutrició de l’escola de salut pública de la Universitat de Harvard (EEUU), anima al desenvolupament de nous estudis que ajudin a orientar futures polítiques relacionades amb els edulcorants. “Les recomanacions en aquest sentit haurien d’actualitzar-se periòdicament, a mesura que vagi sorgint més evidència, per poder informar amb les millors dades sobre el sucre i les seves alternatives”.

Font: EL MUNDO Laura Tardón