

COM AFECTEN ELS POLIALCOHOLS (EDULCORANTS) A LA NOSTRA SALUT

22 gener, 2025



Els polialcohols com el xilitol, el maltitol o l'eritritol, són derivats de sucres com la glucosa o la manosa, que tenen un poder dolç quelcom inferior al sucre, però amb un menor contingut calòric. És per això que s'utilitzen molt, tant en productes industrials com en productes més artesans sense sucres afegits. Són substàncies que es troben de forma natural en molts aliments, però habitualment s'usen polialcohols d'origen sintètic. Tenen les seves virtuts i també els seus problemes, és per això que cal conèixer-los molt bé per saber si són la forma d'edulcorar que més ens convé.

Tipus d'edulcorants

- **Acalòrics.** Són, per exemple, la sacarina, l'espartà o

l'estèvia. No tenen cap efecte sobre el nostre organisme sempre que siguin ingerits en quantitats moderades.

- **Polialcohols.** En aquest cas són edulcorants bioquímics que s'utilitzen en productes com les melmelades, ja que aporten una major consistència. Els polialcohols, com el xilitol, sorbitol o maltol, tenen 2,4 kilocalories per cada gram, mentre que l'eritritol té un valor calòric zero.

Polialcohols més coneguts:

- **Xilitol:** el més dolç i refrescant de tots ells, per això s'utilitza molt en productes com a caramels i xicles. A més, està reconegut que l'ús de xicles edulcorats al 100% amb xilitol ajuden a reduir la placa dental, que és un factor de risc per desenvolupar càries.
- **Eritritol:** no és el més dolç, però sí el més lleuger, ja que aporta zero calories per cada gram. Això fa que sigui el favorit per productes que volen evitar l'ús de sucres i, a més, redueix al màxim el nivell d'aportació energètica.
- **Sorbitol:** té un poder edulcorant del 60% respecte al sucre i està present en moltes fruites com la poma i la pera.
- **Maltol:** té un poder dolç quelcom superior, arribant al 70-80% del de la sacarosa i s'utilitza bastant sovint per postres, ja que aporta certa textura cremosa.

Els polialcohols o polioles estan permesos a Europa com edulcorants per endolcir multitud de productes de diferents categories. Les empreses els obtenen de diferents fonts, per exemple, per extracció o síntesi a partir de productes com el midó de blat o els sucres del bedoll. Estan molt regulats i això vol dir que està molt definit el que han de complir en l'àmbit de característiques fisicoquímiques, de seguretat alimentària i d'usos adequats.

Aquest tipus d'edulcorants poden produir un efecte laxant. I això és com que no s'absorbeixen a l'intestí, sinó que passen per ell de forma intacta acumulant-se

més aigua del normal.

Per tant, si tens problemes gastrointestinals (colon irritable...) s'ha d'evitar el consum de productes amb 0% de sucres afegits amb polialcohols, per no empitjorar les teves malalties.