



Sedentarismo, ingesta excesiva de alimentos y falta de ejercicio son actividades que actualmente la población mexicana desarrolla de forma común, sin saber que estas acciones conllevan a la aparición de la obesidad; sin embargo, existe la falsa creencia que mediante el empleo de productos light se puede reducir peso. De igual manera, los pacientes con diabetes consideran que su uso sustituye a una dieta bien balanceada, o que ingerirlos en abundancia es inofensivo porque “no tienen calorías”, ante lo cual hay que tener mucho cuidado y es mejor informarse.

Muchas personas que padecen diabetes tipo 2 (no insulino dependientes) tienen problemas de peso debido a su mala alimentación y sedentarismo, por lo cual recurren al consumo de productos “bajos en grasas”.

En tanto, un producto light es aquel que ha sido procesado para que su contenido energético (medido en calorías o en joules) sea al menos 30 por ciento menor que el original de referencia.

Este tipo de alimentos fueron concebidos para atender a un sector de la población que tenía restricciones en el consumo de sal, azúcar o grasas (personas con diabetes, presión arterial elevada o alto grado de colesterol en sangre) y para quienes querían controlar o reducir su peso.

Asimismo, las fuentes de calorías que se reducen en los alimentos light son los azúcares y las grasas, y para que éstas sean bajas se emplean edulcorantes o sustitutos que le dan sabor dulce al producto; los más conocidos son aspartame (nutrasweet, canderel), sacarina

(contenida en galletas, pan y refrescos) y acesulfame (incluido en algunos productos lácteos).

Además de los edulcorantes, los alimentos light utilizan cierto tipo de almidones o hidratos de carbono modificados, como la polidextrosa y la maltodexótrina, compuestos que el organismo no digiere pero que proporcionan esponjosidad y textura.

Cabe señalar que, al igual que cualquier alimento industrializado, en el proceso de elaboración de los productos light se pierden ciertos nutrientes.

Pros y contras

Una de las ventajas de los productos light es que permiten calcular la ingesta calórica que debe consumir una persona que desea bajar de peso o mantenerse en el que tiene. En segundo lugar ofrecen variedad a la dieta, porque con estos sustitutos no se tienen que sufrir los rigores de una alimentación escasa y desabrida

Sin embargo, es necesario recordar que las calorías son fundamentales en una dieta básica y equilibrada y más en los pacientes con diabetes, pues requieren en promedio entre mil 500 a tres mil calorías por día para permanecer activo.

A su vez, el consumo de productos light sigue generando controversias, e incluso hay quienes opinan que puede tener consecuencias negativas. Según estudios de algunos investigadores estadounidenses de la Administración de Alimentos y Fármacos (FDA, por sus siglas en inglés), los edulcorantes artificiales, estimulan el apetito, efecto opuesto al buscado. Asimismo, los especialistas han subrayado que en realidad el ahorro de kilocalorías que representa utilizar sustitutos en lugar de azúcar es de sólo unas 40 kilocalorías en ciertos productos.

Aunado a ello, el aspartame, químico utilizado como edulcorante, ha sido cuestionado debido a sus efectos dañinos, y la misma FDA reconoce que existen 92 síntomas asociados a su consumo, como dolor de cabeza, migraña, dolor en las articulaciones, pérdida de la visión, mareo, problemas gastrointestinales, fatiga, depresión, irritabilidad, problemas menstruales, ataques epilépticos y arritmia cardíaca. No obstante, esto aún está en discusión y un amplio

grupo de especialistas asegura que es inofensivo.

En ese sentido, hay productos para personas con diabetes que no tienen azúcar, pero contienen otras sustancias que elevan los niveles de glucosa y por lo tanto su aporte calórico no es bajo. Es por ello que se debe asegurar de que no contengan sacarosa, fructosa ni maltodextrina.

Recomendaciones

La primera regla antes de consumir productos bajos en calorías es fijarse si realmente contienen menos calorías y si en verdad vale la pena consumirlo, pues en algunos casos es el mismo producto con envases diferentes, pero como está de moda su precio es más elevado.

La desinformación puede ser el principal problema al momento de elegir un producto. Así que hay que poner especial atención al momento de leer las etiquetas, ya que la mercadotecnia puede llevar al comprar el primer artículo que diga “reducido en calorías” o “libre en grasa”. En la parte posterior de éstos aparece una tabla de información nutrimental, donde encontrará los valores nutricionales y su aporte calórico real.

Asimismo, hay que olvidarse de la idea que los productos light ayudan a bajar de peso. No traen ninguna “sustancia” comprobada que disminuya la masa corporal, solamente contienen menos calorías que otros. Incluso, es posible que a pesar de su consumo, si no se lleva una dieta balanceada, de igual forma puede desarrollar obesidad.

También en padecimientos como la diabetes resultan tener complicaciones, pues los pacientes suelen exceder su consumo, lo cual ocasiona un incremento en los niveles de glucosa y puede ocasionar complicaciones en la salud de enfermo.

Finalmente, en los pacientes con diabetes lo ideal será consumir productos naturales y frescos, pero si además quieren darle variedad a su régimen alimenticio con ciertos productos light lo pueden hacer, siempre y cuando sea con moderación y lo consulten con un especialista.

Iván Olvera