



La mayoría de las personas que viven con diabetes se preguntan cuál es la mejor opción para endulzar sus alimentos y bebidas sin padecer las consecuencias que el azúcar implica en el control de su enfermedad. En el mercado se encuentran diversos productos que sustituyen el azúcar de mesa extraída de la caña o de la remolacha, pero en esa diversidad, ¿cuál es la mejor opción?.

Antes de llegar a esa respuesta es importante saber que algunos de los productos como Canderel, Splenda y Nutrasweet, por mencionar algunos, contienen sucralosa, aspartame, fructosa o stevia, y es necesario entender la diferencia entre ellos para tomar la decisión del sustituto de azúcar que puede causar menos daño.

### **Dulce tentación**

El azúcar es la elección por costumbre que las personas hacen cuando se trata de endulzar lo que se va a ingerir, pero los pacientes con diabetes no pueden recurrir a ella debido a su gran aporte de calorías que contribuyen a elevar los niveles de glucosa, pero esto no quiere decir que tienen prohibido consumir cosas dulces.

Hasta hace algunos años se creía que la fructosa podía ser un sustituto del azúcar; sin embargo, numerosos estudios han ido asociando las dietas ricas en ésta con la resistencia a la insulina.

La fructosa o revulosa es una forma del azúcar concentrada en frutas y miel, la cual es metabolizada y guardada en parte del hígado como reserva de energía, pero la misma se transforma en glucosa produciendo así la elevación de la glicemia (concentración de glucosa en sangre), aunque es importante aclarar que este aumento se da de manera más lenta.

Por otra parte, la sucralosa es un edulcorante (sustancia natural o sintética que endulza los alimentos) que se fabrica a partir del azúcar pero el cuerpo no la reconoce, de manera que ésta no se descompone para proporcionar energía, por lo tanto no tiene calorías y atraviesa el cuerpo sin experimentar cambios, lo que quiere decir que no se metaboliza y se elimina después del consumo; en otras palabras, el cuerpo no la reconoce como hidrato de carbono, por lo que no eleva los niveles de glucosa en sangre.

El aspartame es un sustituto de azúcar que en su composición incluye fenilalanina, el cuerpo lo digiere como a los otros alimentos, contiene calorías pero en menor cantidad en comparación al azúcar de mesa y es 200 veces más dulce que ésta, así que aunque el cuerpo logra absorberla el aporte de calorías es mínimo.

Una opción natural y saludable puede ser probar los sustitutos elaborados en base a la planta SteviaRebaudiana, que es hasta 300 veces más dulce que el azúcar de caña y es bien metabolizada por el cuerpo, pero las calorías que aporta no causan un incremento significativo en los niveles de glucosa en sangre.

Si bien todos los edulcorantes han sido aprobados para su consumo aun existen ciertos mitos sobre ellos, como que puede producir cáncer, Alzheimer, dolores de cabeza, no ser recomendado en niños y mujeres embarazadas, entre otros. Lo cierto es que antes de que un alimento o sustituto salga al mercado un gran número de estudios científicos se realizan alrededor de estos compuestos para asegurar que su consumo es seguro.

La decisión del sustituto de azúcar que usted debe emplear será en decisión a sus necesidades y gustos, pero siempre debe ir respaldada por el aporte de su médico o nutriólogo.

Samara Camarena