



Xilitol es un alcohol de azúcar que se encuentra en la naturaleza en muchas frutas y verduras como coliflor, fresas, frambuesas y arándanos, sino también en el maíz y el abedul, que es de dónde generalmente se extrae por razones económicas.

Se emplea como edulcorante alternativo que endulza alimentos para diabéticos, y que además ayuda a prevenir caries. Contiene el 40 por ciento menos calorías que el azúcar y aun proporciona un sabor dulce.

El xilitol puro se disuelve en la boca en contacto con la saliva, produciendo un ligero efecto de frío, debido a sus propiedades endotérmicas que le hacen absorber el calor de una manera similar al mentol.

Tras largos estudios científicos que han hecho muy famosas sus propiedades, el xilitol se ha convertido en un producto ampliamente utilizado en Europa y Estados Unidos.

Debido a que no afecta a la producción de insulina y afecta mínimamente a la de la azúcar en la sangre, el xilitol está indicado y es apto para diabéticos, lo ha dicho la American Diabetes Association, que recomienda su consumo con moderación.

El xilitol se absorbe mucho más lentamente y no promueve la hiperglucemia, como ocurre con la sacarosa.

Esta característica también es buena para las personas con síndrome metabólico, un trastorno común que incluye la resistencia a la insulina, la hipertensión, la hipercolesterolemia y un mayor riesgo de coágulos de sangre

Investigadores de la Universidad de KwaZulu-Natal (Sudáfrica) realizaron un estudio para examinar los efectos antidiabéticos de xilitol en ratas inducidas con diabetes tipo II.

Los roedores macho de seis semanas de edad fueron divididas aleatoriamente en tres grupos: control normal (NC), control de la diabetes (DBC) y xilitol (XYL).

La diabetes fue inducida sólo en los grupos de animales DBC y XYL alimentándolos con una solución de fructosa 10 por ciento durante dos semanas seguido por una inyección de estreptozotocina. Una semana después, los animales con un nivel en sangre sin ayunas de glucosa mayor a 300 mg/dl se consideraron diabéticos.

El grupo tres se alimentó adicionalmente con una solución al 10 por ciento de xilitol, mientras que el CN y grupos DBC se suministra con el agua potable normal.

Cinco semanas después de la iniciar el suplemento con xilitol parámetros característicos de la diabetes tipo II como la ingesta de líquidos, el peso corporal, azúcar en la sangre, la fructosamina en suero, perfil lipídico se redujeron de forma significativa.

Por otra parte la concentración sérica de insulina y la tolerancia a la glucosa fue considerablemente mayor en el grupo tres en comparación con la DBC grupo.

Además el suplemento de xilitol no cambió el peso del hígado, el glucógeno del hígado y triglicéridos en suero en ratas con diabetes.