



Investigadores de la Escuela de Medicina de la Universidad de Washington, en St. Louis, Estados Unidos, hallaron que un endulzante artificial muy popular puede modificar el modo en que el cuerpo maneja el azúcar.

En un pequeño estudio, el equipo de investigación analizó el endulzante sucralosa en 17 personas con obesidad severa que no sufrían diabetes ni utilizaban endulzantes artificiales regularmente.

“Nuestros resultados indican que este endulzante artificial no es inerte: sí produce un efecto”, explicó la autora principal del estudio, la doctora Yanina Pepino. “Tenemos que hacer más estudios para determinar si esta observación implica que su uso a largo plazo puede ser dañino”.

Para llevar adelante el trabajo, que fue publicado en la edición online de “Diabetes Care”, Pepino y su equipo estudiaron personas con un índice de masa corporal (IMC) promedio apenas por encima de 42 (se considera que se sufre obesidad cuando el IMC llega a 30).

Los investigadores le dieron de beber a los participantes agua o sucralosa antes de que se les hiciera una prueba llamada “curva corta de glucosa”. En esta prueba la dosis de glucosa que se administra es muy parecida a la que recibe una persona cuando se le realiza el test de tolerancia a la glucosa. El objetivo era saber si la combinación de sucralosa y glucosa afecta los niveles de insulina y glucosa en sangre.

“Quisimos estudiar a este grupo poblacional porque a ellos se les recomienda habitualmente este tipo de endulzante como una manera de hacer más saludable su dieta, al limitar la ingesta de calorías”, argumentó Pepino.

A cada participante se lo testeó dos veces. Aquellos que tomaron agua seguida de glucosa en una visita, en la siguiente tomaron sucralosa seguida de glucosa. De esta forma, cada sujeto sirvió como su propio grupo de control.

“Cuando los participantes del estudio tomaron sucralosa, su nivel de glucosa en sangre llegó a un mayor nivel que cuando tomaron sólo agua antes de consumir glucosa”, señaló la especialista. “Los niveles de insulina también fueron un 20 % más altos. De modo que el endulzante artificial estuvo relacionado con una respuesta aumentada de insulina y glucosa en sangre”, añadió.

La elevada respuesta de la insulina puede ser beneficiosa —expresó la doctora— porque demuestra que la persona es capaz de generar suficiente insulina para controlar los picos de glucosa en sangre. Pero también puede ser contraproducente porque cuando las personas secretan más insulina de forma rutinaria, pueden convertirse en resistentes a sus efectos, un camino que conduce a la diabetes tipo II.

### **Cambios de paradigma**

Según indicó el equipo de investigación, se pensaba que los endulzantes artificiales, tales como la sucralosa, no tienen un efecto sobre el metabolismo. Son utilizados en cantidades tan pequeñas, que no incrementan la ingesta de calorías. Más bien, los endulzantes reaccionan con receptores en la lengua y le dan a la gente la sensación de estar degustando algo dulce sin las calorías asociadas con los endulzantes naturales, como el azúcar.

Sin embargo, hallazgos recientes en estudios sobre animales sugieren que algunos endulzantes pueden estar produciendo algo más que simplemente hacer más dulces comidas y bebidas. Uno de los hallazgos indica que el tracto gastrointestinal y el páncreas pueden detectar los alimentos y bebidas dulces con receptores virtualmente idénticos a los que hay en la boca. Esto causa un aumento en la liberación de hormonas, como la insulina. Algunos estudios en animales también encontraron que cuando los receptores en el estómago son activados por los endulzantes artificiales, también se incrementa la absorción de glucosa.

La doctora Pepino, que integra el Centro para la Nutrición Humana de la Universidad de Washington, dijo que esos estudios pueden ayudar a explicar cómo afectan los endulzantes el

metabolismo, incluso en bajas dosis.

No obstante, gran parte de los estudios sobre humanos no detectaron cambios comparables. “La mayoría de los estudios de los endulzantes artificiales se han realizado en personas sanas y delgadas”, advirtió Pepino. “En muchos de estos estudios, el endulzante artificial se suministra solo. Pero en la vida real, las personas raramente consumen el endulzante solo. Lo usan en su café o en los cereales del desayuno, o cuando quieren endulzar otros alimentos que comen o toman”, aclaró.

Por el momento, el proceso por el cual la sucralosa incide sobre los niveles de glucosa e insulina en personas obesas es un misterio. “Aunque descubrimos que la sucralosa afecta la respuesta de la glucosa y la insulina ante la ingesta de glucosa, no sabemos qué mecanismo es responsable de esto”, aseveró. “Hemos demostrado que la sucralosa produce un efecto. En personas obesas sin diabetes, demostramos que la sucralosa es algo más que sólo algo dulce que uno se lleva a la boca sin otras consecuencias”.

“Se necesitan más estudios para conocer más acerca del mecanismo que hace que la sucralosa influya sobre los niveles de glucosa e insulina, y también para saber si esos cambios son perjudiciales. Un incremento del 20 por ciento en el nivel de insulina puede o no ser significativo a nivel clínico”, concluyó.

Fuente: **doctorvid.com**