

Els edulcorants han entrat amb força en el camp de l'educació dietètica

Dolç contra 'light': falsa polèmica

L'allau de productes dietètics dins el mercat alimentari ha provocat entre els consumidors confusions i sovint efectes contraris als buscats, quan no perjudicials.

La societat actual ha vist com d'un temps ençà creixia la sensibilització pública envers la salut, en el marc de la voluntat de mantenir la qualitat de vida. I salut ha estat identificat amb aprimar o, com a mínim, amb el manteniment de la silueta. Amb aquesta finalitat, el mercat alimentari ha quedat inundat amb productes que, sota l'etiqueta *light*, "sense calories" o "no provoca càries", es dirigeixen a aquell consumidor obsessionat per reduir calories sense renunciar a menjar de tot. Aquestes etiquetes amaguen de forma més o menys matisada una condemna del sucre, aparentment causant de diversos mals, però necessari per al bon funcionament de l'organisme humà. A més, sota aquestes denominacions s'amaguen matisos molt diferents que el consumidor, atabalat per la multiplicat d'oferta, sovint no distingeix i que poden provocar resultats contraris als que es persegueixen.

EL SUCRE: IMPRESCINDIBLE

D'entrada cal deixar clar que el sucre és un ingredient indispensable per al bon funcionament del nostre cos: és una de les fonts bàsiques d'on traiem l'energia. La glucosa que se'n desprèn una vegada digerit, és el carburant de les nostres cèl·lules. Concretament, les del nostre cervell tenen una necessitat constant de glucosa per a poder funcionar. El sucre que normalment consumim, extret de la canya de sucre o de la remolatxa, el podem ingerir directament o dissolt en begudes, gelats, dolços, iogurts, etc... Aquesta segona via representa el 70% del nostre consum.

La quantitat necessària per a l'organisme no és fixa, sinó que depèn de l'activitat de cada persona. Si prenem com a exemple la xifra de 34 kg de sucre per a una persona durant un any, aquesta serà excessiva per a un home sedentari, però insufi-



cient per a un treballador manual o un atleta.

La principal acusació que se li fa al sucre és que engreixa. Això, si bé és cert, també pot ser matisable si tenim en compte que l'aportació de calories del sucre és de 4 per gram, molt inferior a la dels greixos (9 cal/gr) o la de l'alcohol (7 cal/gr). Per tant, si un es vol aprimar, es

pot començar renunciant a altres productes més calòrics. Una segona acusació és que el sucre provoca càries. Aquest és un fet difícilment refutable ja que el sucre és una substància que a la boca, per acció dels bacteris, fermenta i es transforma en àcid làctic que, destruint l'esmalt, és el responsable de les càries. Aquest fet s'accentua si el consum de sucre es realitza

fora de les hores dels àpats. Finalment, per arrodonir-ho, el sucre està radicalment prohibit per a les persones diabètiques.

ELS EDULCORANTS

Presentats en escena com a productes que no provoquen els mals abans esmentats (càries, obesitat...), els edulcorants han entrat amb força en el camp de l'alimentació dietètica. En principi sembla que puguin resoldre el problema. Cal distingir, però, entre edulcorants nutritius i

CALORIES

Els edulcorants nutritius, també anomenats poliols, deriven majoritàriament de la transformació del midó del blat de moro. Són fabricats industrialment, però la majoria existeixen també en l'estat natural dins els vegetals. El fet que no siguin perjudicials per les dents, cosa irrefutable, els ha permès utilitzar publicitàriament l'etiqueta de "sense sucre", la qual no es pot confondre amb la de "baixos en calories".

Els edulcorants nutritius són glúcids,

el lactitol, derivat del sucre de la llet, i el maltitol, derivat de la maltosa. Tots ells tenen un poder edulcorant inferior al del sucre (si el del sucre és 1, el dels poliols oscil·la entre 0'3 i 0'6) o com a màxim igual, com en el cas del xilitol.

Això obliga que, quan són utilitzats com a substituïts del sucre en determinats productes, la quantitat necessària per a assolir el mateix punt de dolçor ha de ser superior. Si tenim en compte que el seu valor calòric és de 2 cal/gr en els fabricats a partir d'altres productes i de 4 cal/gr en el cas dels altres, ens trobem

Test: si vostè no encerta totes les respostes és recomanable que llegeixi aquest article



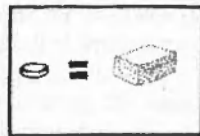
Els xiclets «sense sucre» no engreixen

- Veritat
 Fals



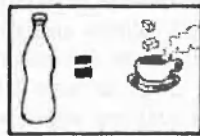
Determinats edulcorants fan engreixar més que el sucre

- Veritat
 Fals



Un gram «d'aspartama» (edulcorant intens) té les mateixes calories que un gram de sucre

- Veritat
 Fals



Hi ha la mateixa quantitat de sucre en una ampolla de coca-cola que una tassa de cafè amb dos sucres

- Veritat
 Fals



Els gelats engreixen degut, principalment, al sucre que contenen

- Veritat
 Fals



«L'aspartama» torna boig i cec

- Veritat
 Fals

edulcorants intensos.

Ni els uns ni els altres tenen cap incidència negativa sobre les dents, però sí que, des del punt de vista calòric, poden actuar igual que el sucre, en el cas dels edulcorants nutritius, o tenir efectes no desitjats en el cas dels edulcorants intensos.

"SENSE SUCRE", PERÒ AMB MÉS

com el sucre. N'hi ha de diversos tipus, però els més corrents usats en alimentació (xiclets o dolços principalment) són el sorbitol, extret de vegetal però present també en fruites com les peres, el maní, present a les olives, les figues i les algues i el xilitol, extret de la fusta del bedoll. Altres poliols són fabricats a partir d'altres productes: l'isomalta, derivat del

que aquells productes etiquetats com "sense sucre" aporten més calories que els altres, ja que la quantitat d'edulcorant necessària és més alta que si utilitzés el sucre.

El seu avantatge, principal, a banda de no provocar càries, és que poden ser consumits sense límit. Els principals beneficiaris d'aquest tipus d'edulcorant són els

"Cal formar el futur consumidor perquè pugui valorar la informació nutricional que se li dona"

La Dra. Isabel Méndez és Cap del Servei del Registre Sanitari del Departament de Sanitat i Seguretat Social de la Generalitat de Catalunya.

—*Com veu el nivell d'informació del consumidor català davant la varietat de productes "light", "sense sucre"...?*

—Actualment, un consumidor es troba perdut davant l'allau de productes que el mercat li ofereix. D'informació n'hi ha, però el públic normal i corrent no pot valorar aquesta informació perquè no està prou format. El que cal és formar-lo perquè pugui distingir i fer-ne un ús correcte.

—*Què fa la Generalitat davant d'això?*

—Actuem en dos sentits: un d'informatiu i un altre que posa èmfasi en la formació. El primer ve donat per la normativa legal, que obliga a etiquetar qualsevol aliment elaborat amb la relació d'ingredients i, si entre ells hi ha algun edul-

corant, ho ha de posar. El segon aspecte, el de la formació, es fa a través d'un programa del Departament d'Ensenyament que es diu "La salut a l'escola" i que toca aquests temes.

—*Els edulcorants intensos són perjudicials per a la salut?*

—Els que estan autoritzats no, perquè prèviament han estat sotmesos a estudis toxicològics que, segons el nivell de coneixements actuals, indiquen que són innocus.

—*Les pressions dels sectors productors de sucre o edulcorants són importants?*

—Obviament tots els sectors industrials defensen els seus legítims interessos, en qualsevol activitat. Però aquí, com que la Generalitat no té capacitat legislativa sobre el tema, perquè aquesta es competència de Madrid i Brussel·les, de fet estem força allunyats d'aquestes pressions.
Pere Martí

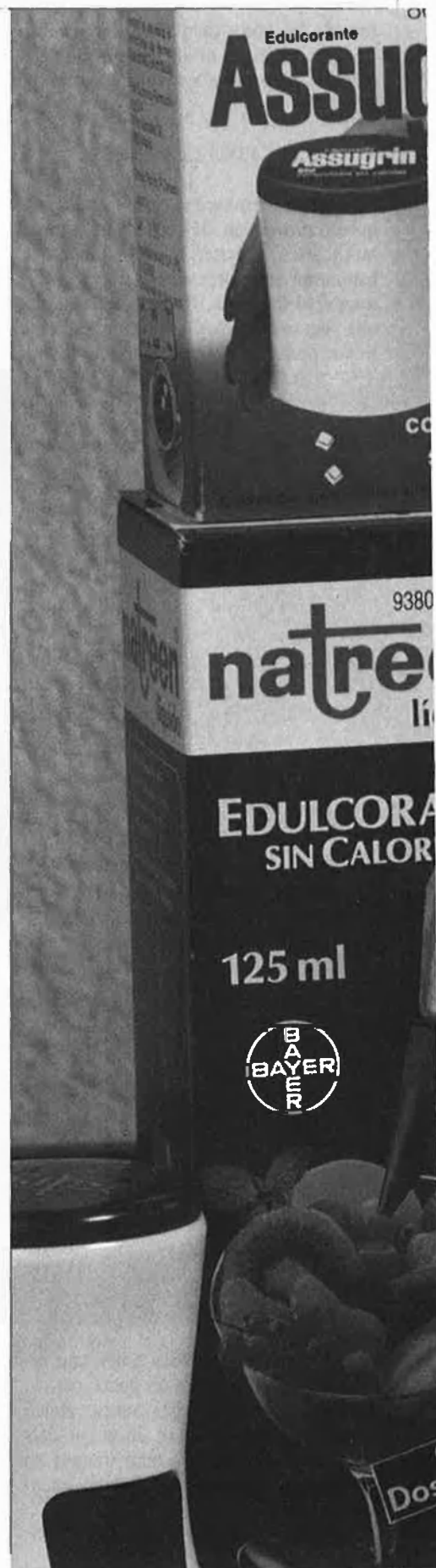
diabètics, gràcies al fet que la seva ingestió no augmenta els nivells de glucosa, com gairebé tot, però, consumits amb excés, poden tenir efectes molestos, de tipus gastro-intestinal, tot i que en cap cas perillosos. Únicament estan prohibits als menors de 3 anys.

INTENSAMENT DOLÇOS

Els edulcorants intensos, tal com indica el seu nom, es caracteritzen per tenir un poder sucrant molt elevat, que pot anar de 200 a 2.500 vegades més fort. El seu principal avantatge és, doncs, que amb molt poca dosi s'assoleix el mateix gust que el sucre i per tant, es redueix la quantitat de calories del producte. En el mercat alimentari, aquests productes es presenten amb l'etiqueta "light". Els edulcorants intensos poden estar presents al mercat com a edulcorants de taula (en forma de comprimits) o dins les begudes refrescants sense alcohol i els productes làctics (iogurts, etc.). Els més corrents, dins l'àmplia varietat existent, són l'aspartame, 200 vegades més endolçidora que el sucre, la sacarina, de 300 a 500 vegades més, i l'acesulfama de potasi, de 140 a 200 vegades més sucrant. Això explica el seu feble poder calòric. Les dues últimes estan autoritzades a l'estat espanyol, mentre que la primera no ho està, tot i ser d'ús normal a la Comunitat Europea.

El sector de les begudes refrescants sense alcohol és el primer mercat d'edulcorants intensos. Es en aquest sector on queda més clara l'eficàcia d'aquest producte. A tall d'exemple, un ampolla de cola conté 120 gr. de sucre, que son 840 calories. Tractada amb edulcorants intensos, la mateixa beguda no té sucre i l'aportació calòrica queda reduïda a 6 calories. En el cas dels iogurts, un de 125 gr. conté 22 gr. de sucre i 118 calories. Un iogurt edulcorat només té 7 gr. de sucre, tres vegades menys, i 53 calories. La reducció no és proporcional perquè hi intervenen els altres ingredients, però en tot cas és significativa.

Tampoc els edulcorants intensos s'han escapat de les acusacions de ser perjudicials o, fins i tot de ser tòxics. En el cas de l'aspartame l'acusació és que provoca bogeria i ceguetat. En el primer cas, si bé és cert que la molècula d'aspartame desprèn felanina (producte neurotòxic) una vegada metabolitzada, la dosi és tan ínfima que esdevé inofensiva. La segona acusació, basada en el fet que també desprèn metanol, producte que danya la retina, es desautoritza sola si es té en compte que en un suc de tomàquet la dosi de metanol és doble i ningú perd la vista després de consumir-ne. El cas de la sacarina i de l'acesulfama són més complexos. Cap dels dos edulcorants, a diferència de l'aspartame, no són metabolitzats





per l'organisme i llavors han de ser excretats a través de l'orina. Una dosi massiva podrà provocar la seva acumulació a la bufeta i generar un tumor cancerós. Malgrat això, un consum moderat i intermitent elimina gairebé totalment aquest risc.

EL 'LIGHT' POT ENGREIXAR

El veritable perill del *light* està a fer-ne una mala utilització ja que pot provocar l'efecte contrari al desitjat, és a dir, un augment de pes. Tot i aportar un nombre molt reduït de calories, els edulcorants intensos poden tenir efectes adversos en el pes, ja que alteren els mecanismes que intervenen en el control de la ingestió alimentària (és a dir la gana). La sensació gustativa dolça provoca un augment de secreció d'insulina pel pàncreas. Si l'aportació calòrica *esperada* per l'estómac no arriba perquè els edulcorants no la contenen, augmenta la sensació de gana de la persona, amb el risc que això representa per a l'equilibri de qual-sevol dieta. La manera d'evitar això és o bé prenent l'aliment edulcorat al final dels àpats, quan el nostre organisme té ja la seva dosi calòrica; o no alternant un mateix producte en la seva versió *light* i la seva versió normal, ja que d'aquesta manera no enganyem el nostre estómac i permetem al nostre cervell adaptar els seus reflexos.

En definitiva, el que realment és important és conèixer quina utilitat té cada producte, sucros o *light*, i fer-ne un ús adequat. Darrere, però, queden els potents interessos comercials que sovint no tenen res a veure amb els dels consumidors.

Pere Martí

Respostes al test

1. Fals. Els edulcorants que substitueixen el sucre en els xiclets són els pulids que aporten tantes calories com el sucre. El seu interès està només en què no provoquen càries.
2. Veritat. Si agafem com exemple el sorbitol, edulcorant utilitzat en els xiclets sense sucre. Veurem que a igual poder sucrat és 106 vegades més energètic que el sucre. Només els edulcorants intensos són poc calòrics.
3. Veritat. Però com és 200 vegades més sucraent, la quantitat que se'n necessita és 200 vegades inferior, i redueix considerablement l'aportació calòrica.
4. Veritat. El gust dolç augmenta amb la calor i disminueix amb el fred, cosa que fa necessari sucraent més les begudes fresques i els gelats.
5. Fals. Fan engreixar principalment a causa de les matèries greixoses que aporten 135 calories cada 100 grams. El sucre només és responsable de 80 calories cada 100 grams.
6. Fals. No ha estat demostrat mai. Únicament s'ha pogut demostrar que poden provocar en algun cas al·lèrgies cutànies.