

[TENDENCIAS]

Conocido edulcorante aumenta el riesgo cardiovascular

Se trata del eritritol, que se obtiene de la fermentación del azúcar del maíz, y se encuentra en bebidas, chicles y dulces.

Agencia EFE

Diversos estudios habían advertido de que el eritritol, un edulcorante artificial habitual en productos de panadería, bebidas, chicles y dulces, aumenta el riesgo de sufrir problemas cardiovasculares. Ahora, una nueva investigación suma evidencias en contra de este sustituto del azúcar.

El estudio, dirigido por Stanley Hazen, catedrático del Instituto de Investigación Lerner de la Clínica Cleveland (EE.UU.), ha demostrado que el eritritol hace más activas las plaquetas (un tipo de célula sanguínea), lo que puede aumentar el riesgo de coágulos sanguíneos, algo que el azúcar (glucosa) no hace.

La investigación, publicada ayer en "Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology", añade nuevas pruebas de que el eritritol no es tan seguro como lo clasifican actualmente las agencias reguladoras de los alimentos y debería reevaluarse.



EL EDULCORANTE ES APROXIMADAMENTE UN 70% MÁS DULCE QUE EL AZÚCAR Y SE USA COMO ALTERNATIVA AL AZÚCAR O LA SACARINA.

EL EDULCORANTE

El eritritol, que se obtiene de la fermentación del azúcar del maíz, es aproximadamente un 70% más dulce que el azúcar y se usa como alternativa al azúcar o la sacarina porque no aportan calorías ni carbohidratos.

Pero, una vez ingerido, el eritritol no se metaboliza bien en el organismo si-

no que pasa al torrente sanguíneo y se elimina a través de la orina. El cuerpo humano crea cantidades bajas de eritritol de forma natural, por lo que cualquier consumo adicional puede acumularse.

Estudios recientes han hallado que este edulcorante, en las cantidades que se consumen habitualmente, eleva el riesgo

cardiovascular.

El nuevo trabajo se diseñó para observar de forma más directa los efectos en las plaquetas tras la ingestión de eritritol en una dosis típicamente contenida en un refresco o una magdalena "sin azúcar".

En 20 voluntarios sanos, el equipo halló que el nivel medio de eritritol después de comer aumen-

tó más de 1.000 veces en el grupo que consumió eritritol en comparación con sus niveles iniciales.

Los resultados también revelaron que los participantes mostraron un aumento significativo en la formación de coágulos sanguíneos tras consumir eritritol, pero no se observó ningún cambio tras consumir glucosa.

"Esta investigación suscita cierta preocupación por la posibilidad de que una ración estándar de un alimento o bebida edulcorada con eritritol pueda estimular de forma aguda un efecto directo de formación de coágulos", afirma el coautor del estudio, W. H. Wilson Tang.

Los hallazgos de este estudio llegan poco después de otra investigación reciente de este grupo que mostraba que el xilitol, otro edulcorante artificial común, también afecta a las plaquetas y su consumo se asocia a un mayor riesgo de infarto, ictus o muerte en los tres años siguientes.

Los autores señalan que urge hacer más estudios clínicos que evalúen la seguridad cardiovascular a largo plazo de estos edulcorantes.

"Las enfermedades cardiovasculares se acumulan con el tiempo, y las cardiopatías son la principal causa de muerte en todo el mundo. Tenemos que asegurarnos de que los alimentos que comemos no contribuyen de forma oculta", concluye Hazen. 🌱