

Es usado como sustituto del azúcar

Nuevo estudio confirma que un popular edulcorante aumenta el riesgo cardiovascular

El eritritol está presente en bollería, bebidas, chicles y caramelos.

Por Efe
cronica@diarioelsur.cl

Diversos estudios habían advertido de que el eritritol, un edulcorante artificial habitual en productos de panadería, bebidas, chicles y caramelos, 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 (Ohio, Estados Unidos), demostró 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 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.

"Muchas sociedades profesionales y médicos recomiendan habitualmente a las personas con alto riesgo cardiovascular -obesidad, diabetes o síndrome metabólico- que consuman alimentos que contengan sustitutos del azúcar en lugar de azúcar", explica Hazen, autor principal del estudio.

Por eso es importante hacer estudios clínicos a largo plazo que ayuden a "revalorar la seguridad cardiovascular del eritritol y otros

sustitutos del azúcar", advierte el cardiólogo.

EL ERITRITOL EN LA SANGRE

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

Pero una vez ingerido, el eritritol no se metaboliza bien en el organismo sino 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.

Sin embargo, el eritritol está clasificado por la FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU.) y por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria como ingrediente "generalmente reconocido como seguro", lo que permite su uso sin restricciones en productos alimentarios.

Esto se debe principalmente a que es un alcohol de azúcar que se encuentra de forma natural en frutas y verduras y es un subproducto del metabolismo de la glucosa en los tejidos humanos, aunque en pequeñas cantidades.

Sin embargo, estudios recientes han hallado pruebas de que el eritritol, en las cantidades que se consumen habitualmente, eleva

Los pacientes cardiacos con niveles elevados de eritritol, tenían el doble de probabilidades de sufrir un episodio cardiaco grave.



El eritritol está presente en productos muy populares y aumenta el riesgo de sufrir coágulos.

el riesgo cardiovascular.

La nueva investigación parte de una anterior del equipo de Hazen publicada el año pasado en Nature Medicine, que reveló que los pacientes cardiacos con niveles elevados de eritritol tenían el doble de probabilidades de sufrir un episodio cardiaco grave en los tres años siguientes, en comparación con los que tenían niveles bajos.

Aquella investigación también descubrió que añadir eritritol a la sangre o las plaquetas de los pacientes aumentaba la formación de coágulos. Estos hallazgos fueron confirmados por estudios preclínicos.

EL DAÑO DE UNA MAGDALENA

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 una bebida o una magdalena "sin azúcar".

En 20 voluntarios sanos, el equipo descubrió que el nivel medio de eritritol después de comer aumentó 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, de la Clínica Cleveland.

Los resultados llegan poco después 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.

RECOMENDACIÓN

Carmen Gloria González, académica del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile, explica que "este estudio se suma a otros que señalan que el eritritol podría tener relación con eventos cardiovasculares, pero,

del mismo modo, otros estudios señalan que el mecanismo no está claro y faltan estudios clínicos para corroborarlo. Por lo tanto, la recomendación sigue siendo la misma: tratar de disminuir el consumo de edulcorantes de todo tipo, lo que incluye bajar la ingesta de alimentos ultraprocesados, y priorizar alimentos naturales".

Los autores coinciden en que faltan 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 el mundo. Tenemos que asegurarnos de que los alimentos que comemos no contribuyen de forma oculta", concluye Hazen.