

Más dulce que la miel ^[1]

Enviado el 19 abril 2011 - 11:32am

Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.

Calificación:



Por Agnes Dubey, Ed.D. / Especial El Nuevo Día [El Nuevo Día](#) ^[2] El uso del azúcar se remonta a más de 4,500 años antes de Cristo. No fue hasta 500 años después de Cristo que los persas descubrieron que la caña contenía el sabor que hasta entonces era característico de la miel de abeja. En España se evidencia el azúcar en la Edad Media. ¿Por qué es el azúcar tan importante? El término “azúcar” se utiliza para un sinnúmero de hidratos de carbonos. No todas estas azúcares son dulces. Sin embargo, en el diario común usamos el término cuando nos referimos a un azúcar en particular, la sacarosa. El sabor dulce no proviene únicamente, de la sacarosa. Hay muchas sustancias que producen la sensación del dulzor. Este sabor se genera cuando una de estas sustancias interactúa con una papila gustativa en la lengua, cuyos receptores son afines a esta sustancia y éstos generan un estímulo en el cerebro. Toda sustancia que pueda pegarse a estos receptores podrá dar la sensación de dulzor. El azúcar es una fuente de energía en los organismos. Es un nutriente importante. Además de ser agradable el saborear un alimento con azúcar, un pedazo de bizcocho de chocolate, un jugo de guayaba, no todo lo relacionado con el azúcar es bueno. Consumir mucha azúcar puede resultar en un alza desmedida de peso, una dentadura con caries, y un problema serio en personas diabéticas. Por más de 100 años se han hecho esfuerzos para conseguir sustitutos del azúcar que puedan ser más dulces que el azúcar y que eviten los problemas que causa la misma. Estos sustitutos, conocidos como edulcorantes pueden ser calóricos o no calóricos. Entre los calóricos se encuentran sorbitol, xilitol y manitol. Estos son de origen vegetal y generan pocas calorías al consumirse. Los edulcorantes artificiales son sintetizados en laboratorios y algunos se conocen

desde comienzos del siglo XX. Entre los más antiguos están la sacarina y el ciclamato. Estos edulcorantes generan un dulzor de 30-2000 veces el dulzor del azúcar. Al ingerirse, generan el sabor dulce y se eliminan por el cuerpo sin ser absorbidos. Sin embargo, siendo sintéticos, la mayoría dejan un sabor residual amargo. En 1981 salió al mercado el aspartamo. El aspartamo está hecho de dos aminoácidos presentes en el cuerpo humano, lo cual se considera nutritivo. En el 1998, entra al mercado, la sucralosa. Este endulzador tiene como base la sacarosa transformada en el laboratorio sustituyendo tres grupos de oxígeno e hidrógeno por átomos de cloro. El edulcorante “ideal” es aquel que causa una sensación de dulzor muchas veces mayor que el azúcar, es incoloro, no tiene olor, no es tóxico, es soluble en agua, estable al calor y a medios ácidos y se puede metabolizar por medios normales o se elimina por el cuerpo sin ser alterado. No existe un edulcorante “ideal”. La Agencia de Drogas y Alimentos (FDA) es la agencia que se encarga de dar permiso a las compañías a llevar al mercado un edulcorante artificial para propósitos de ser aditivos en alimentos o venderlos como edulcorantes directamente. Para que una compañía adquiera el permiso para llevar al mercado un edulcorante se le requiere datos extensos relacionados al nombre, la composición, la identidad química, los efectos físicos y técnicos y un informe comprensivo sobre la seguridad del producto. Riesgo carcinógeno En el 1969, el ciclamato fue prohibido ante evidencia de actividad carcinógena en ratones. La sacarina ha salido del mercado y ha vuelto a entrar dependiendo de las evidencias experimentales que surgen con el tiempo. El aspartamo fue estudiado por más de 15 años antes de entrar al mercado y aún después de estar autorizado los estudios continúan. El aspartamo no es estable en medio ácido y afecta a las personas que tienen problemas en el metabolismo de fenilalanina. La sucralosa hasta el momento, se considera estable y seguro. Existen otros edulcorantes bajo estudio. Entre ellos se encuentran alitame, acelsulfame de potasio, stevia, neotame y tagatosa. En Europa se utilizan mezclas de varios edulcorantes y al parecer estas mezclas tienen un efecto aditivo donde las propiedades de los edulcorantes utilizados se suman y mejoran en su mayoría las propiedades de los productos. ¿Qué le debe interesar al consumidor de estos edulcorantes? Debe entender que son utilizados en una gran cantidad de productos alimenticios, que también se pueden añadir en la preparación de alimentos y que podría tenerse la falsa idea de que se puede comer más ya que los alimentos tienen menos calorías por la cantidad baja de azúcar. Hay que tener cuidado. La autora es catedrática del Departamento de Ciencias Naturales del Recinto Metropolitano de la Universidad Interamericana

Source URL:<https://www.cienciapr.org/es/external-news/mas-dulce-que-la-miel#comment-0>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/external-news/mas-dulce-que-la-miel> [2]
<http://www.elnuevodia.com/masdulcequelamiel-944163.html>