

Tendències

La salut a taula

La sacarina afavoreix la diabetis

Els científics adverteixen sobre els efectes negatius dels edulcorants artificials

JOSEP CORRELLA
Barcelona

La sacarina i altres edulcorants artificials modifiquen la flora intestinal d'una manera que facilita l'augment de pes, dificulta el control del nivell de sucre a la sang i augmenta el risc de diabetis tipus 2. És la conclusió d'una investigació de l'Institut Weizmann de Rehovot (Israel) que es presenta avui en línia a la revista *Nature* i que pot obligar a reconsiderar l'ús massiu d'edulcorants artificials a la indústria alimentària.

"Els nostres resultats indiquen que els edulcorants artificials induïxen els mateixos problemes que pretenen prevenir", va declarar dimarts Eran Elinav,

La dieta ideal és diferent per a cada persona

La investigació sobre els efectes dels edulcorants artificials s'emmarca en el Projecte Nutrició Personalitzada que dirigeixen Eran Segal i Eran Elinav a l'Institut Weizmann d'Israel. El projecte consisteix a registrar els aliments de la dieta, la composició de la flora intestinal i els nivells de sucre a la sang de 700 voluntaris al llarg d'una setmana. D'aquesta manera, Segal i Elinav esperen esbrinar de què depèn que un mateix aliment tingui efectes metabòlics diferents en persones diferents –és a dir, per què una mateixa quantitat de calories fa que una persona augmenti de pes i una altra no-. L'objectiu final del projecte és aprendre a dissenyar dietes equilibrades individualitzades en funció de la composició de la flora intestinal de cada persona.

SUCRE I PES
Difículten el control del nivell de sucre a la sang i propicien l'augment de pes

codirector de la investigació, en roda de premsa telefònica. Però va afegir que aquests resultats "no són l'última paraula" sobre la qüestió, sinó la primera, per la qual cosa "seria prematur fer recomanacions generals sobre el consum d'edulcorants".

A diferència del sucre, els edulcorants artificials solen passar per l'aparell digestiu sense ser digerits. Per aquesta raó no aporten calories. Però per la mateixa raó arriben intactes fins a la flora intestinal –els bacteris que poblen l'aparell digestiu-. Atès que els aliments que men-

gem regulen la flora intestinal, i que la flora intestinal regula la salut, els investigadors es van preguntar si els edulcorants artificials podien tenir algun efecte rellevant.

Per esbrinar-ho, van realitzar una sèrie d'experiments en ratolins i "ens va sorprendre que l'efecte fora tan gran", va declarar Eran Segal, també codirector de la investigació de l'Institut Weizmann. Posteriorment van realitzar dos estudis en persones que van confirmar els resultats. Els experiments en ratolins van demostrar que, quan un ani-



Els edulcorants analitzats

Sacarina
Tres-centes vegades més dolça que el sucre de taula, es fa servir en una gran varietat de productes, com ara begudes, caramels, galetes i pasta dentífrica. Descoberta el 1878, la indústria alimentària la va començar a utilitzar a gran escala als anys seixanta com el primer producte que oferia un sabor dolç sense aportar calories.

Aspartam
És 180 vegades més dolç que el sucre de taula. Descobert el 1965, es va autoritzar el seu ús com a additiu alimentari el 1981, quan es va convertir en una alternativa al sucre i a la sacarina.

Sucralosa
Sis-centes vegades més dolça que el sucre. És una molècula molt estable, per la qual cosa es pot utilitzar en rebostes i en productes que requereixen un llarg temps de conservació. Està autoritzada a la UE des del 2004.

Els que no s'han estudiat
Els resultats de la investigació no es poden extrapol·lar a altres edulcorants, ja que no s'han estudiat els efectes que tenen. Entre els d'origen natural, els més comuns inclouen la stevia, la fructosa, el xilitol i el sorbitol. Entre els artificials, els més comuns són els tres que s'han estudiat.