



TEMA D'INTERÈS: EDULCORANTS NO CALÒRICS

Els edulcorants són substàncies que es fan servir per donar un gust dolç als aliments. Poden ser naturals o artificials, i poden aportar calories o no.

Dintre dels que aporten calories hi ha els sucres (sacarosa, glucosa, fructosa) i polialcohols (sorbitol, manitol, xilitol); ambdós augmenten la glucèmia.

Els edulcorants no calòrics poden ser naturals o artificials, en els dos casos no aporten calories ni augmenten la glucèmia. Els més comuns són acesulfam-K, aspartam, advantam, ciclamats, sacarina, sucralosa o estevia.

Acesulfam-K (E-950)

Aquest edulcorant sintètic endolça 200 vegades més que el sucre. És estable al calor, per això es pot fer servir per cuinar.

Com que té un lleuger gust amarg, se sol barrejar amb altres edulcorants, com l'aspartam o la sucralosa.

Aspartam (E-951)

És unes 200 vegades més dolç que el sucre, se sol barrejar amb l'acesulfam-K, per aconseguir un gust més semblant al sucre.

No és estable a altes temperatures, no es pot fer servir per cuinar.

Aquest edulcorant s'obté de la barreja de fenilalanina, àcid aspàrtic i ester de metil. Com que conté fenilalanina s'ha d'especificar la seva presència en l'aliment, ja que pot causar problemes neurològics als fenilcetonúrics.

La fenilcetonúria és un trastorn que s'hereta i provoca nivells alts de fenilalanina a la sang, que poden afectar el desenvolupament cerebral i causar retards mentals, trastorns d'ànim i problemes de conducta. El tractament d'aquest trastorn és mantenir la fenilalanina en uns nivells acceptables, restringint aliments rics en proteïnes, així com aliments i begudes que continguin aspartam.

Ciclamat (E-952)

El ciclamat són sals de sodi o calci de l'àcid ciclàmic. El ciclamat sòdic és un edulcorant 50 vegades més dolç que el sucre, és el menys potent dels diferents edulcorants que s'utilitzen.

Se sol fer servir junt amb altres edulcorants, sobretot amb la sacarina.

És estable al calor, es pot fer servir per cuinar.

En un principi, el ciclamat es va fer servir per emmascarar el gust amarg de certs antibiòtics, ara es fa servir sobretot en begudes light.

Sacarina (E-954)

Aquest és un dels edulcorants més antics que hi ha, és unes 400 vegades més dolç que el sucre, tot i que té un cert regust metàl·lic, per això es barreja amb altres edulcorants, sobretot ciclamat.

Resisteix altes temperatures, es pot fer servir per cuinar.

Sucralosa (E-955)

Aquest edulcorant es produeix per la cloració de la sacarosa (sucre comú), és un dels més utilitzats. És fins a 1000 vegades més dolç que el sucre, tres vegades més dolç que l'aspartam i el doble que la sacarina.

És estable fins als 120°, el seu ús no seria aconsellable per cuinar a temperatures més altes.

Advantam (E-969)

És anàleg de l'aspartam (es produeix al barrejar aspartam i vainillina), tot i que és més estable i el seu gust dolç dura més. És 30.000 vegades més dolç que el sucre, per això amb una dosi molt petita ja n'hi ha prou, amb la qual cosa és molt difícil excedir la ingesta diària admissible.

<i>Edulcorant</i>	<i>Calories/gram</i>	<i>Índex glucèmic</i>	<i>Ingesta diària admissible</i>
E-950 Acesulfam-K	0	0	15 mg/kg/dia
E-951 Aspartam	4	0	40 mg/kg/dia
E-952 Ciclamat	0	0	11 mg/kg/dia
E-954 Sacarina	0	0	5 mg/kg/dia
E-955 Sucralosa	0	0	15 mg/kg/dia
E-969 Advantam	0	0	5 mg/kg/dia

Al maig 2023, l'OMS ha publicat una **directriu sobre edulcorants no ensucrats**, on *desaconsella el seu ús* per a controlar el pes corporal o per reduir el risc de malalties no transmissibles.

Aquesta recomanació és basa en els resultats d'una revisió, que suggereix que utilitzar edulcorants no ensucrats no proporciona cap benefici a llarg termini en la reducció de greix corporal en adults o nens. Aquests resultats també deixen veure que hi poden haver alguns efectes indesitjables del seu ús a llarg termini, com ara, més risc de diabetis tipus 2, malalties cardiovasculars i mortalitat en adults.

Els edulcorants sense sucre no ajuden a controlar el pes a llarg termini, no són factors dietètics essencials i no tenen cap valor nutricional.

Aquesta recomanació de l'OMS no és d'aplicació a les persones diabètiques, en les quals els edulcorants poden ajudar a controlar el nivell de glucosa en la sang.