



**CLAVES SOBRE ALIMENTACIÓN  
PARA QUE NO TE DEJES ENGAÑAR**

# **DIETISTA ENFURECIDA**

**VIRGINIA  
GÓMEZ**

VIRGINIA GÓMEZ SÁNCHEZ

# DIETISTA ENFURECIDA

zenith

**Nota:** Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, la autora y el editor te recomiendan que consultes a un profesional.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: febrero de 2020

© Virginia Gomez Sánchez, 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Capítulo 9. Alimentarse es algo más que nutrirse, por Carlos Moratilla.

Capítulo 15. Trastornos de la conducta alimentaria, con la colaboración de Carlos Moratilla.

ISBN: 978-84-08-22238-5

Depósito legal: B. 1214 - 2020

Fotocomposición: gama, sl.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico

## SUMARIO

Prólogo enfurecido.....	9
Una breve introducción.....	17
PARTE 1. ALGUNOS DE LOS MEJORES ENGAÑOS DE LA NUTRICIÓN	
Capítulo 1. Azúcar, hidratos de carbono y otras cuestiones .....	25
Capítulo 2. Las proteínas: amadas, odiadas, pero, sobre todo, desconocidas .....	39
Capítulo 3. Las grasas, la dieta mediterránea y la falta de rigor científico	51
Capítulo 4. Mitos del vegetarianismo y veganismo para discutirle a tu cuñado.....	59
Capítulo 5. La fuerza de voluntad es una mentira como una catedral.....	79
Capítulo 6. Los mejores engaños de la industria alimentaria.....	91
Capítulo 7. Alimentos ecológicos y transgénicos .....	111
PARTE 2. LO QUE ES IMPORTANTE EN NUTRICIÓN	
Capítulo 8. La logística alimentaria .....	131
Capítulo 9. Alimentarse es algo más que nutrirse.....	147
Capítulo 10. La alimentación infantil .....	163
Capítulo 11. Nutrición y ejercicio, una buena combinación.....	177
Capítulo 12. No a las dietas milagro .....	197
Capítulo 13. Sí a la comida real.....	237

PARTE TRES. PROBLEMAS VINCULADOS CON LA ALIMENTACIÓN

Capítulo 14. Con las tripas enfurecidas.....	245
Capítulo 15. Trastornos de la conducta alimentaria .....	265
Epílogo enfurecido.....	279
Agradecimientos .....	283
Bibliografía.....	285

## CAPÍTULO 1

# AZÚCAR, HIDRATOS DE CARBONO Y OTRAS CUESTIONES

### LA FRUTA ENGORDA, (¡Y FERMENTA!)

Uno de los principales problemas de alimentación que tenemos en los países occidentales es el bajo consumo de frutas y verduras por parte de la población y que, además, va cayendo en picado a una velocidad estratosférica.

Si a este problema le sumamos la multitud de leyendas urbanas alrededor de un alimento tan básico, beneficioso e imprescindible como la fruta, el tema se agrava. Por poner un ejemplo, abordemos uno de los más famosos de estos mitos: «No comas fruta después de las comidas, que fermenta/engorda».

¿La fruta engorda y fermenta? ¿Estamos seguros? Evidentemente, si nos hemos metido entre pecho y espalda medio kilo de macarrones con queso y nos comemos una manzana grande de postre, esta añadirá 80 kilocalorías más a nuestra comida, así que sí, visto de esa manera, técnicamente la manzana engorda más que no comer nada, porque nada serían 0 kilocalorías.

Vemos que la realidad es que el foco de preocupación está mal situado. El problema no es comer la fruta de postre... ni de postre, ni de entrante ni entre medias... El problema es comerse el medio kilo de macarrones con queso en lugar de una ración normal y corriente para un ser humano con un solo estómago.

Entonces, ¿por qué ponemos nuestro foco de preocupación en la fruta y, sin embargo, no oiréis jamás decir que un *cremaet*, un *cajajillo* o un *chupito* después de las comidas engordan? ¡Ah, no! ¡Es que eso son licores digestivos! Esto de los licores digestivos me parece un oxímoron en sí mismo, de verdad... pero ¿y lo feliz que se

queda la gente cuando te suelta lo del licorcito de hierbas digestivo?

Y, a decir verdad, tampoco nos preocupa que de postre haya productos como natillas, que están cargadísimas de azúcar, o yogures que, en la mayoría de los casos, salvo que los busquemos a propósito «naturales, sin azúcar», también son azucarados. Ni que decir del trocito de chocolate de después de comer que, a Dios gracias si lleva más del 80% de cacao. No voy ni a mencionar la galleta de toda la vida, o un señor postre directamente... No, nada de eso nos preocupa. Nos preocupa la fruta. Aun teniendo en cuenta que la mayoría de las piezas de fruta oscilan entre las 40 y 80 kcal por 100 g, más o menos como un yogur natural, que, desnatado, tiene 40 kcal, y entero, 80 kcal. Pero la fruta, señores, es lo que nos preocupa. La fruta, esa que es una de nuestras fuentes principales, si no la principal, de vitamina C, entre otras vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra.

De hecho, si le pedimos a cualquier dietista-nutricionista que se precie que nos aconseje algo para comer de postre, seguramente nos dirá que comamos una pieza de fruta. Pero eso no importa. Lo que importa es que la fruta engorda por el tema de la fermentación. ¡¡La fermentación!! El problema es que la mayoría no sabe qué es exactamente la fermentación.

---

## La fermentación

---

La fermentación es un proceso en el que, en ausencia de oxígeno, ciertas sustancias concretas (por ejemplo, y normalmente, azúcares) se oxidan o se «rompen», con lo que se forma así otra sustancia más simple.

---

¿Es malo que esto ocurra en nuestro cuerpo? ¡NO! Es más, las fermentaciones que tienen lugar en nuestro colon, el final de nuestro intestino, dan lugar a sustancias como el butirato o ácido butírico, que se consideran muy beneficiosas para la salud del colon. Así que, desde este punto de vista, las fermentaciones son incluso deseables.

El problema es cuando, por algún motivo, fermentamos en exceso, como les ocurre, por ejemplo, a las personas que tienen mala absorción de fructosa, un azúcar que contiene, sobre todo, la fruta.

¿Qué ocurre en estos casos? Cuando las personas no pueden absorber correctamente la fructosa en el intestino delgado, y esta llega al colon, algo que no debería suceder, nuestra microbiota intestinal se emociona, hace un fiestón y empieza a fermentar esa fructosa que da gusto... Y así tenemos como resultado hinchazón abdominal, gases y flatulencias que podrían hacerle sombra a la Orquesta Sinfónica de Londres. Diarrea aparte. Exactamente lo mismo les pasas a los intolerantes a la lactosa.

Entonces, en la población general sana, ¿sería malo o fermentaría en exceso la fruta después de comer? De ninguna manera. De hecho, a tu cuerpo le da un poco igual si tomas la fruta antes o después de comer, piensa que al estómago le lleva un poco de tiempo vaciarse, así que lo mismo nos da. Incluso, si te cuesta comer fruta, quizás sea una buena estrategia comértela antes, así, si te dejas algo, que sea un cuarto de kilo de macarrones y no la fruta de postre porque engorda.

## EL AZÚCAR ES LA ENERGÍA DEL CEREBRO

Debo confesar que este tema me encanta y da mucho juego a la hora de hacer humor con él. Para empezar, seguro que los más acérrimos defensores del azúcar, o sea, la industria alimentaria, alega que hay que consumir siempre algo de azúcar, ya que es la energía del cerebro. A veces me da la sensación que a estas personas lo que les pasa es que el azúcar se les pierde por el camino... Pero ¡vamos al tema!

Sí, en nuestro cuerpo tenemos células (neuronas, glóbulos rojos) cuyo combustible principal y prioritario es la glucosa (un azúcar simple). Ahora bien, esta cantidad diaria de glucosa que necesita, por ejemplo, nuestro cerebro, no es gran cosa. Vamos, que no es como para que nos echemos azúcar en el café «por si acaso» ¡y menos aún como para desayunar bollería para que no nos dé un bajón de



azúcar! Sin ir más lejos, seguro que os suenan las dietas hiperproteicas, que se basan en una mayor ingesta de proteínas y una menor de hidratos de carbono, por lo tanto, de azúcares, de las que hablaremos más adelante, tipo la Dukan o su antecesora, la Atkins. Si os suenan y nunca las habéis probado, seguramente os preguntaréis: ¿por qué no se muere la gente que hace estas dietas si no consume apenas azúcar?

Aquí siempre recuerdo que mi profesor de fisiopatología nos decía que morir no es tan sencillo, pues el cuerpo humano quiere vivir y sobrevivir, y hará todo lo que pueda para evitar la muerte. Así que, como habréis visto vosotros mismos si habéis hecho este tipo de dietas, o si conocéis a alguien de vuestro entorno que las haya realizado, lo que ocurre es que nos entran ganas de darnos un palazo en la cabeza de lo insoportables que nos ponemos los humanos cuando no nos «metemos» azúcar en el cuerpo, pero, aun así, seguimos vivos (solo que es más difícil aguantarnos). Vivimos por la manía esta que tiene nuestro cuerpo de sobrevivir.

Lo que pasa cuando no ingerimos azúcar durante algunos días es que nuestro hígado va a reservar un poquito de glucógeno (reserva de azúcares) para aquellas células para las que ya hemos visto que es su combustible principal, y para abastecer de energía al resto de nuestro cuerpo empieza a oxidar grasas. ¿Os acordáis de los triglicéridos que vimos en la introducción? Pues lo que sucede es que se van «destruyendo» (oxidando) esos ácidos grasos que los componen (este proceso se llama «cetogénesis») para obtener unas sustancias llamadas «cetonas» o «cuerpos cetónicos», que es una fuente de energía alternativa y costosa de conseguir para nuestro cuerpo metabólicamente hablando, porque requiere más reacciones químicas. Digamos que no es tan fácil como «destruir» glucógeno para sacar la glucosa. Durante el proceso también se oxidan algunos aminoácidos (los «ladrillos» que vimos que forman las proteínas), pero, en general, en estas circunstancias el cuerpo tiende antes a oxidar grasas.

## No confundir cetosis con cetoacidosis

Aunque son palabras parecidas, no debemos confundir el estar en cetosis, porque llevemos cinco días sin consumir apenas nada de hidratos, con una cetoacidosis, que de esa, el cuerpo, por mucho que le guste sobrevivir, puede que no salga. **La cetoacidosis es una complicación grave, una urgencia médica, puede suceder que en diabéticos tipo I, y, menos frecuentemente, en diabéticos tipo II.** En estos casos sucede que, bien sea porque se les olvida inyectarse la insulina correspondiente o porque, por ejemplo, si pasan mucho tiempo sin comer y poner glucosa en sus células, sus cuerpos tienden a fabricar cuerpos cetónicos mucho más rápido y esto desencadena que acidifiquen la sangre, con lo que acarrearán un problema de salud serio.

Para que os hagáis una idea, nuestra obtención de energía funciona así:

- Azúcar o hidratos de carbono simples → es como quemar papel higiénico.
- Almidón o hidratos de carbono complejos o glucógeno → es como quemar papel prensado.
- Grasa → es como quemar un tronco de madera.

Os preguntaráis ¿por qué papel higiénico, papel prensado y un tronco? No, no me he vuelto loca. Piensa en la velocidad a la que se quemarían cada uno si les prendieses fuego. El papel higiénico (azúcar o hidratos de carbono simples) duraría unos pocos segundos antes de convertirse en cenizas. ¿Por qué? Porque, como hemos visto, son moléculas pequeñas y simples de las cuales es muy fácil obtener energía. El papel prensado (hidratos de carbono complejos o glucógeno), mucho más compacto y robusto, tardaría unos minutos antes de acabar quemado del todo, porque, si recordamos, esto son muchas moléculas de azúcar compactas que por este mismo motivo

tardan más en quemarse que un azúcar libre sin más. Y, por su parte, un tronco (grasa), podría servir de lumbre durante horas antes de que finalizase su combustión.

Por eso mismo he creído que la comparación era oportuna, ya que esto es justo lo que sucede con la obtención de la energía en nuestro organismo respecto a los diferentes nutrientes. El azúcar o hidratos de carbono simples nos aportarían energía instantánea, un pico, un subidón, que acabaría rápido; tan pronto como sube también baja. El azúcar, por ser una molécula tan pequeña y sencilla, tiene una digestión corta, y, aunque sus efectos energéticos son rápidos, también se agotan rápidamente. El almidón o los hidratos de carbono complejos o glucógeno durarían algo más en su combustión que el azúcar, así que la velocidad de obtención de energía y el fin de la misma serían algo más prolongados. Por último, las grasas serían una reserva de energía del organismo, y, por lo tanto, no provocarían energía inmediata, pero tampoco se acabarían inmediatamente, sino que permanecerían latentes para ser usadas en esfuerzos mayores (como actividades físicas de larga duración, por ejemplo) y para abastecer a los órganos de energía cuando desempeñen sus funciones.

Vamos a ponerlo de manera gráfica para que se entienda mejor. Imaginaos que estáis en medio del bosque, y vosotros, acostumbrados a tener vuestro papel higiénico y vuestro papel prensado o *pellets* (que esto ahora para las estufas se lleva mucho) para hacer fuego y calentaros, veis modificada vuestra rutina y vuestra comodidad cuando os dicen: «Mira, no, a partir de ahora, si quieres calentarte, solo dispones de troncos de madera para quemar. Mucha suerte». Pues sí, no os lo voy a negar, es para ponerse de mala leche. Pues eso mismo le pasa a nuestro cuerpo cuando empezamos a tocarle las narices con dietas bajas o muy bajas en hidratos. Y nos volvemos insoportables, pero, buena noticia, afortunadamente, el cuerpo digamos que se «acostumbra» a ello.

Y estaréis pensando, vale, Virginia, muy interesante, pero ¿para qué nos explicas todo esto? Pues veréis, esto, por un lado, va a servirnos para entender las famosas dietas hiperproteicas, de las que

hablaremos más adelante y, ¡la famosa dieta alcalina! de la cual también hablaremos más adelante. Y, por otro, va a ayudarnos a desmitificar esa necesidad imperiosa que sugiere la industria de que necesitamos azúcar en cantidad. Bueno, «energía», así lo llaman ellos en la publicidad.

Ahora, cuando escuchéis en la tele que tal producto da energía o es superenergético, podéis traducirlo como: «que tiene azúcar», o, lo que es lo mismo: calorías a porrón. Pero no nos van a decir eso, que queda feo.

¡Retomemos! Suponiendo que no queremos entrar en cetosis, ni mucho menos en cetoacidosis, imagino que la pregunta del millón es: Vale, entonces, ¿cuánto azúcar necesito al día?

Vayamos por partes y dejemos claras algunas ideas. Lo que necesitamos son hidratos de carbono, sean simples (en ese caso sí los llamamos «azúcares») o complejos (también llamados «almidones»). A efectos prácticos, el «mínimo» para no acercarnos a la cetosis sería, dependiendo del peso de cada persona, consumir al menos 100 g al día (por debajo de 30-50 g se consideraría una dieta cetogénica) o de 2 g por kilo de peso corporal al día. Sinceramente, no es mucho. Estos hidratos DEBEN provenir de la comida, no nos confundamos. Es decir, estos pongamos 100 g de hidratos de carbono los podemos obtener, pero más que de sobra, comiendo normal, incluso en dietas de pérdida de peso.

Os pongo un ejemplo de un menú diario con el que conseguiríamos sobradamente estos hidratos:

### Ejemplo de un menú diario

Desayuno: 1 vaso de leche (11 g) con 30 g de avena (20 g) y un plátano (25 g) tenemos:  $11 + 20 + 25 = 56 \text{ g}$  de hidrato de carbono.

Media mañana: 1 manzana mediana = **19 g** de hidrato de carbono.

Comida: ensalada de 50 g de canónigos y 150 g de tomate con aceite y sal (7,5 g) + 150 g de pollo (0 g) + 1 pera conferencia (12 g) = **19,5 g** de hidrato de carbono.

Merienda: 30 g de nueces (3 g) + 1 yogur natural (5 g) = **8 g** de hidrato de carbono.

Cena: 150 g de berenjena al horno (8,5 g) + 150 g de bacalao al horno con un poco de aceite y sal (0 g) = **8,5 g** de hidrato de carbono.

**TOTAL = 111 g de hidrato de carbono**

(¡Y sin meter pan ni guarnición de patatas... ni nada!)

JAMÁS deberíamos recomendar incluir azúcar extra (ni moreno, ni blanco, ni *colorao*), es innecesario y desaconsejable, ¡que la industria deje de flipar!

Las recomendaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud) son limitar la ingesta de **azúcares libres** al 10% de las calorías que necesitemos, siendo óptimo, dicen, que no supere el 5% de las mismas.

Además, por si mis explicaciones no os convencen, os cuento lo que piensa la OMS. La OMS considera azúcar libre:

- Cualquier tipo de azúcar añadido a los alimentos y demás productos en su proceso de fabricación o cocinado (independientemente de si es azúcar blanco, panela, jarabe de glucosa, azúcar de caña, etc.).
- Todos los azúcares presentes de forma natural en la miel, siropes (arce, agave, etc.) y zumos industriales o naturales, aunque no tengan azúcar añadido.

Para poner un ejemplo, una mujer que necesite 2.000 kcal al día no debería consumir más de, como máximo, 200 de estas calorías en forma de azúcares libres (10%), lo que equivalen a 50 g, siendo

ideal que no consuma más de 100 kcal en forma de azúcares libres (5%), lo que equivale a 25 g.

### **Ejemplos de cantidad de azúcares libres por alimento**

- 1 vaso de zumo (natural o de brik) = 25 g
- 5 galletas María = 6,5 g
- 2 cucharadas (15 g) de cacao azucarado = 11 g
- 40 g de cereales rellenos de chocolate (bolsita individual) = 15,6 g
- Yogur de sabores (azucarado) = 14,3 g
- Natillas = 18,6 g
- Bollito (40 g) con pepitas de chocolate o 1 cruasán = 6,5 g

Por desgracia, y como seguramente muchos de vosotros podréis corroborar, el típico desayuno de un niño es un vaso de leche con dos cucharadas (15 g) de cacao azucarado, una ración de 30 g—que me río yo de que un niño de primaria solo tome 30 g, pero bueno—de cereales infantiles azucarados y un brik de zumo, lo que sobrepasa ya los 40 g de azúcares libres recomendados (y eso que le he restado la lactosa de la leche, que si no serían casi 50 g).

Esto no os lo digo para que os asustéis, aunque asuste, sino para que os deis cuenta de que realmente no necesitamos esforzarnos en absoluto por llegar a unos «mínimos» de azúcar, ¡al contrario! Precisamente, lo que tenemos que controlar es no pasarnos. Ni tampoco es la cantidad de azúcar libre o añadido lo que define únicamente si un alimento es saludable o no... la bollería no solo la desaconsejamos porque lleve azúcar, también la desaconsejamos porque utiliza harinas refinadas y grasas de mala calidad, por ejemplo.

Sí, el tema de reducir nuestro consumo está complicado, complicado con este panorama de costumbres alimentarias que seguimos de forma aprendida y rutinaria.

## ENDULZAR SIN AZÚCAR

Aquí tenemos dos grandes grupos, por un lado «**azúcar vs. edulcorantes**» y por otro «**panela o Stevia vs. el resto de los edulcorantes**». Este es un claro ejemplo de que a veces sucede que unos mitos van alimentando y formando otros. Tratemos de desmontar estos mitos y de saber toda la verdad. ¡Vamos allá!

La población general deberá seguir SIEMPRE este consejo como base:

---

### Objetivo

---

El objetivo NO es que sustituyas el azúcar por cualquier otro edulcorante.

El objetivo es que, poco a poco, vayas utilizando menos cantidad de azúcar, o del edulcorante que sea, hasta que te acostumbres al sabor natural de los alimentos.

---

Claro, este consejo puede tener excepciones. En una persona con diabetes que consume 2 litros de cualquier refresco azucarado al día, quizá un punto intermedio o un «mal menor» sea animarla a que reduzca el consumo, y a que opte por la versión *light* o *zero*.

Luego tenemos el dilema de «lo natural». Desde la publicidad se nos apremia a buscar edulcorantes «naturales», como si por el simple hecho de ser naturales implicara necesariamente que fueran mejores, y no. No es así. Para muestra, un botón, o, en este caso, un *tweet*:



Vale, sí que es cierto que existen los edulcorantes «naturales», pero en la palabra «natural» no va implícito el hecho de que podamos consumirlos a cascoporro y sin mirar cantidades. De hecho, lo mejor sería tratar de reducir su consumo al máximo posible. Ya desmontamos el mito del tema fruta y fermentación, ¿no? Pues desmontemos también el mito de que lo «natural» es siempre beneficioso y que no pasa nada si nos ponemos hasta arriba de alguno de estos productos. Dicho de otra manera, abusar de edulcorantes tampoco es bueno, por más naturales que sean.

Los edulcorantes naturales, es decir, que se pueden obtener de la naturaleza, tienen algo de valor energético, pero la cantidad que se consume es menor que la del azúcar porque suelen ser más dulces, podríamos agruparlos como:

- **Mieles, siropes o jarabes:** miel, sirope de agave, sirope de arce, sirope de arroz, jarabe de maíz... (Desaconsejados en personas con diabetes.)
- **Azúcares en todas sus formas (pero azúcares, al fin y al cabo):** azúcar blanco, azúcar moreno, panela, azúcar de coco, fructosa... (Desaconsejados en personas con diabetes.)
- **Stevia:** aquí solo deberíamos referirnos a las hojas infusionadas; lo que se vende como Stevia son, en realidad, glucósidos de esteviol (E-960), con una gran capacidad edulcorante, y su extracción a partir de la Stevia tiene bien poco de natural, de hecho, aunque se pueda extraer de la naturaleza, comparte más características con los edulcorantes artificiales que con los naturales.
- **Polialcoholes:** químicamente son alcoholes de un azúcar. Se pueden encontrar en la naturaleza, por ejemplo, el sorbitol en frutas de hueso (melocotón, cerezas...), aunque también se pueden sintetizar en laboratorio. No llegan a ser tan dulces como el azúcar, pero se utilizan como sustitutos porque tienen menos calorías, entre otras propiedades interesantes en cuanto a tecnología de los alimentos, así que, aunque para conseguir un dulzor similar haya que echar más, calóricamente «compensa». Aquí entrarían:



<b>Azúcar del que procede</b>	<b>Polialcohol que se obtiene</b>
Fermentación de algunos azúcares como glucosas	Eritritol (E-968)
Glucosa	Sorbitol (E-420)
Xilosa (hemicelulosa del abedul)	Xilitol (E-967) o azúcar de abedul
Maltosa	Maltitol (E-965)
Azúcar de remolacha	Isomalt o isomaltitol (E-953)

Bien es cierto que existen otros polialcoholes como el lactitol, pero no lo he incluido porque quizá sea algo menos habitual, ya que su dulzor es menor y requiere cantidades mayores, o incluso porque se prefieren los otros por características concretas. Por ejemplo, el xilitol, por aportar una gran sensación de frescura, algo buscado en chicles y caramelos mentolados.

Todos ellos se absorben parcialmente en el intestino, por lo que apenas afectan a la glucosa en sangre y serían más aconsejables para personas con diabetes, pero la parte no absorbible, si se consume en cierta cantidad, puede provocar gases y tener efectos laxantes (de hecho, algunos de los productos que los contienen, como muchos chicles y caramelos, deben advertirlo en el etiquetado).

Claro que no todo va a ser natural, así que por otro lado tenemos los «edulcorantes artificiales», que son sustancias sintetizadas artificialmente, vamos, que no se encuentran en la naturaleza tal cual, y que se caracterizan por tener una capacidad edulcorante más alta que los edulcorantes naturales y, según a quién le preguntes, por ser hijos del demonio (como mínimo). Aquí entrarían: acesulfamo K (E-950), aspartamo (E-951), ciclamato (E-952), sacarina (E-954), sucralosa (E-955), etc.

No ha habido poca polémica con los efectos adversos de este tipo de edulcorantes, de los que se siguen haciendo estudios. Pero, sin ahondar ni ponernos a revisar los cientos de estudios que hay sobre ellos, ya que esto en un libro de divulgación como este no procede, dejaré las siguientes ideas basándome en mi opinión:

El uso de edulcorantes (naturales y artificiales) es seguro. Esto no quiere decir que sean totalmente inocuos: algunos estudios relacionan afectación de la microbiota del colon, pero esto también pasa si se consumen alimentos ultraprocesados ricos en azúcares. La recomendación sigue siendo la del inicio: escoged el que queráis, pero id rebajando la dosis. Y, si hay problemas para controlar la glucemia (azúcar en sangre), mejor si optáis por Stevia, polialcoholes o edulcorantes artificiales. Pero ¿por qué eres tan pesada con lo de rebajar la dosis del edulcorante si nos acabas de decir que no son peligrosos?, diréis. Pues porque es poco aconsejable acostumbrarnos a sabores tan tan potentes como los que nos dan aquellos alimentos muy ricos en azúcar (léase azúcar, panela, jarabe de lo que sea...) o en los edulcorantes como los que hemos nombrado.

Esto ya lo hablaremos más adelante, pero cabe destacar que esto es especialmente importante tenerlo en cuenta en la infancia. ¿Cómo vamos a esperar que a un niño (aplicable a un adulto de hoy en día) le chifle consumir fruta y verdura si le damos refrescos *light* y yogures azucarados, o le metemos dos cucharadas más de azúcar de regalo a la leche porque, oye, se la toma mejor? Si de pequeños nos acostumbramos a sabores intensos, y no hablo solo del azúcar, sino también podríamos agregar a la lista los ultraprocesados y la comida rápida en general, será difícil que nos resulten placenteros alimentos con sabores más suaves como la mayoría de las frutas y verduras.

Y, para cerrar este capítulo, os dejo con una leyenda que sé que a mucha gente aún le circula por la mente y, claro, no querría yo perder la oportunidad de desmentir otra más ahora que estamos en materia de edulcorantes. Estoy hablando de la sacarina, el cáncer y las ratas: la historia jamás contada (o sí).

Seguro que habéis oído en algún momento de vuestra vida aquello de: «No tomes sacarina, que da cáncer»; pues os voy a contar de dónde viene esto. La EFSA (Agencia Europea de Seguridad Alimentaria) trabaja junto con la AECOSAN (Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición) en España para evaluar la seguridad de los aditivos y comprobar si se pueden permitir o no, en qué alimentos, etc., entre otras cosas.

Esta gente es bastante estricta, tanto que, hasta hace un par de años no permitió la venta de las hojas de Stevia (sí de su edulcorante, glucósidos de esteviol) para uso alimentario hasta que no pasó todos los controles de seguridad (muchos se lo pasaron por el arco del triunfo, compraban Stevia como planta en alguna tienda y arreando, así somos). Pues este revuelo vino porque, en los años 70, hace medio siglo, en un estudio se demostró que la sacarina causaba cáncer de vejiga en ratas macho (¡ojo *cuidao!*), ratones que habían sido obligados a ingerir cantidades ingentes de sacarina que ningún humano consumiría ni bajo tortura. Evidentemente, esto no es ni medio extrapolable en humanos, por lo que, según el Instituto Nacional del Cáncer, al comprobar que la sacarina en estudios posteriores de carcinogenicidad **en humanos** no causaba problemas, hizo que en el año 2000 la sacarina fuese retirada del Informe sobre Carcinógenos del Programa Nacional de Toxicología de Estados Unidos. En España, realmente, nunca se llegó a prohibir.

Y ahí lo tenéis, un mito más desmontado.

En conclusión, tomar sacarina no es mejor ni peor que tomar Stevia o que tomar azúcar o el edulcorante que sea, excepto en personas diabéticas que deban medir el azúcar. Podemos escoger el edulcorante que prefiramos, pero el consejo siempre será: ir reduciendo la cantidad del edulcorante escogido hasta no necesitarlo y acostumbrarnos al sabor natural de los alimentos.