

Edulcorantes y salud: una evidencia actualizada

Lluís Serra-Majem

Universidad de Las Palmas de Gran Canaria
& Fundación para la Investigación Nutricional.



Los edulcorantes, incluido el azúcar, constituyen un elemento de indudable interés y actualidad, aunque aspectos relacionados con su seguridad y beneficios siguen siendo poco conocidos por algunos sectores tanto académicos como de la población en general. La propia naturaleza de los ESBC los hace susceptibles de informaciones tergiversadas e incluso contradictorias. Son aditivos alimentarios ampliamente utilizados como sustitutivos del azúcar para endulzar alimentos, medicamentos y complementos alimenticios cuando se persiguen fines no nutritivos. El Decálogo de Chinchón fué fruto de una reunión de reflexión y consenso por parte de un grupo de expertos procedentes de distintas disciplinas científicas (toxicología, nutrición clínica, nutrición comunitaria, fisiología, bromatología, salud pública, atención primaria, pediatría, endocrinología y nutrición, enfermería, atención farmacéutica y legislación alimentaria). El Decálogo incluía diferentes aspectos de los ESBC relacionados con la legislación, uso, beneficios y seguridad. En general, tradicionalmente se han tenido poco en cuenta los beneficios de los ESBC en comparación con la tendencia a enfatizar los posibles riesgos inexistentes o no probados de los mismos. En la reunión de Consenso se puso de relieve la necesidad de acrecentar la investigación sobre ESBC en España, así como la necesidad de educar tanto a los profesionales como a la propia población.

Se expondrán los avances entorno a los ESBC desde la reunión de Chinchón en Noviembre de 2013 hasta la actualidad.

Papel del consumo moderado de bebidas fermentadas y obesidad

Fernando Goñi Goicoechea

Médico Adjunto del Servicio de Endocrinología y Nutrición. Hospital Universitario de Basurto. Bilbao.



La cerveza es una bebida que procede de la fermentación de cereales que se compone de agua, malta de cebada, levadura y lúpulo. A diferencia de las bebidas procedentes de la destilación (aguardientes y alcoholes), las bebidas procedentes de la fermentación, como el vino, la sidra o la cerveza, tienen un contenido bajo en alcohol y aportan hidratos de carbono, folatos, flavonoides y oligoelementos que les confieren propiedades de alimentos funcionales con efectos beneficiosos para la salud.

En nuestra cultura las bebidas alcohólicas más consumidas son las fermentadas. En Europa se consume un promedio de 77,8 litros de cerveza por persona y año. España se encuentra en el rango inferior con un con-

sumo medio de 68,8 litros. Dependiendo del proceso de fermentación hay varios tipos de cervezas. Las cervezas Ale o de fermentación alta o espontánea y las variedades de fermentación baja o tipo Lager. El contenido alcohólico es variable con un promedio de un 5% y un valor energético de unas 30-40 kcal por 100 mL.

Existe una creencia popular de que la cerveza engorda. No obstante se ha comprobado que el consumo moderado de bebidas fermentadas no produce obesidad. El contenido calórico de la cerveza y el vino es bajo. Una caña de 200 mL aporta unas 90 kcal, por lo que el argumento de que la cerveza engorda por su aporte calórico no se sostiene. Es de gran importancia tener en cuenta el concepto de consumo moderado de alcohol. Aunque no existe un acuerdo general de qué es consumo moderado, la mayoría de las publicaciones establecen el consumo moderado entre 10 y 20 gramos de alcohol al día. Para el caso de la cerveza supone una o dos cervezas de 200 mL diarias para las mujeres y hasta tres para los hombres.

Se ha estudiado el patrón alimentario global de los bebedores de cerveza en el contexto de una dieta mediterránea. Las conclusiones principales del estudio fueron que el consumo moderado de cerveza no se acompaña de aumento del peso ni del perímetro abdominal. Este subgrupo de personas presentaba mejores parámetros metabólicos que el grupo de no consumidores. Se ha demostrado que el patrón alimentario de los consumidores moderados de cerveza en los países mediterráneos es más saludable que el de los no bebedores y totalmente diferente al patrón observado en los bebedores de los países anglosajones.

El tratamiento de la obesidad se fundamenta en la dieta y el ejercicio físico y en estrategias individualizadas y asumibles para los pacientes. La prohibición absoluta y permanente del consumo de bebidas alcohólicas como tratamiento de la obesidad es poco realista. En aquellas personas consumidoras de bebidas alcohólicas, lo mejor es recomendar un consumo moderado de bebidas fermentadas dentro del contexto de una dieta mediterránea equilibrada. Una opción excelente es la cerveza sin alcohol. España tiene la cuota más elevada de Europa de consumo de cerveza "sin", cuyo contenido alcohólico no supera el 1% y aporta únicamente 14 kcal por cada 100 mL.

Referencias

1. Luis Serra Majem, Javier Aranceta Bartrina. La cerveza en la alimentación de los españoles: relación entre el consumo de cerveza y el consumo de energía y nutrientes, el índice de masa corporal y la actividad física en la población adulta española. Fundación para la Investigación Nutricional. Parc Científic de Barcelona. Unidad de Nutrición Comunitaria. Ayuntamiento de Bilbao. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. ©2003 Centro de Información Cerveza y Salud (CICS).
2. Ramón Estruch, Mireia Urpi, Gemma Chiva, Edwin Saúl Romero, María Isabel Covas, Jordi Salas-Salvadó, Julia Wärnberg y Rosa María Lamuela-Raventós. Cerveza, Dieta mediterránea y Enfermedad Cardiovascular. ©2010 Centro de Información Cerveza y Salud (CICS) ISBN: 978-84-614-2696-6.