

Nutricionistas aclaran que los edulcorantes son seguros pero no recomendables

Tras el informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), publicado en mayo pasado, donde se sugiere no usar edulcorantes no nutritivos y sin calorías para el control de peso, el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (Cgcodn) aclara que su consumo «es seguro pero no recomendable».

Desde el Cgcodn insisten en que, tanto la OMS como la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), establecen que su consumo es seguro, ya que todos han pasado las correspondientes pruebas toxicológicas de seguridad y su uso está regulado por la legislación.

Lea también: [El ácido graso de la leche materna es esencial para el corazón del neonato](#)

El mensaje cero por ciento azúcares enmascara el alto contenido en calorías, grasas o sal de estos productos procesados edulcorados, que llenan cada vez más los supermercados y que en ningún caso son saludables», explicó la presidenta del Cgcodn, Alma Palau

La recomendación de la OMS de no consumir este tipo de edulcorantes (entre los que se encuentran la sacarina, el aspartamo, el acesulfamo-k o la Stevia, entre otros), se argumenta en que no serían eficaces como medida para el control de peso y reducción de riesgo de enfermedades crónicas. Además de los efectos no deseados que podrían superar a los beneficios. según reseña Europa Press

Aunque los propios autores de la guía reconocen que los efectos indeseables del uso de edulcorantes podrían deberse a que no contribuyen a solucionar los problemas de salud pública asociados al peso y las enfermedades crónicas derivadas, por lo que estos problemas también aumentarían.

La presidenta del Cgcodn también señala que la publicación de este informe refleja «la necesidad de que el dietista-nutricionista esté presente en el sistema sanitario para mejorar el consejo dietético y el abordaje de patologías no transmisibles».

Con información de 800Notcias