

Diabéticos y celíacos

Para continuar una vida dulce

El control de la glicemia y triglicéridos es fundamental para quienes padecen de enfermedades como la diabetes. Así también, para quienes son celíacos, que deben tener un riguroso control de lo que incorporan en su dieta diaria.

Por: **Germán Kreisel**



Desde hace ya varios años que los edulcorantes están incorporados en la dieta alimenticia de los chilenos y llegaron a reemplazar el antiguo sabor dulce no solo en gotitas, sino que también en yogures, postres, leches, cereales y muchos otros alimentos.

En ese sentido, para quienes padecen diabetes ha sido especialmente importante el consumir algunos edulcorantes como alternativa baja en calorías, que no elevan la glicemia ni los triglicéridos. Evelyn Sánchez, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética **Universidad de Las Américas**, indica que la evidencia aun es controversial, aunque estudios concluyen que "en dosis adecuadas disminuyen la respuesta glicémica posprandial



en personas con y sin diabetes, pero aún no está claro si estas reducciones agudas se manifiestan como mejoras sostenibles en el control glicémico a largo plazo. Siempre es mejor instar a reducir el umbral del dulzor y a consumir alimentos en su estado natural".

En tanto, los edulcorantes también son una alternativa para quienes padecen la enfermedad celíaca. Evelyn Sánchez, sos-

tiene que pueden ser consumidos siempre y cuando "estos no tengan riesgo de contaminación cruzada con gluten en su elaboración, es decir que en sus líneas de procesamiento exista trigo, avena, cebada y centeno. Asimismo, quienes presentan alergia alimentaria pueden consumirlos si en sus excipientes no existe algún ingrediente o aditivo que intervenga en el tratamiento o sea causante de la alergia".

En esa línea, quienes padecen problemas gastrointestinales "deben evitar superar las dosis establecidas de polioles ya que en exceso generan malestar general, flatulencia, distensión abdominal y diarrea".

Pero también existe un beneficio que ha sido avalado en diversas investigaciones que se relaciona con la salud bucal. Los edulcorantes contribuirían ya que pueden reducir el riesgo de caries dentales.

Tagatosa

La tagatosa es un alimento natural que proviene de la lactosa, que a través de un proceso químico elimina la glucosa quedando solo en su fórmula la galactosa. Luego, mediante una etapa de fermentación se obtiene la tagatosa. Es utilizada para endulzar todo tipo de alimentos dulces, y una de sus propiedades es que al manipularla a altas temperaturas no cambia su sabor.

Los productos que se componen de tagatosa se pueden encontrar en formatos granulados y en gotitas, por ejemplo, AluSweet, además de los ya mencionados, lanzó los Syrup en sabor Original y Maple, para endulzar todo tipo de alimentos y bebidas de una manera deliciosa.