

# ENDULZANTES PARA TODOS



Por Mati Navas. *Medicina Natural*

**¿Se siente cada vez más olvidadizo, con dificultad en concentrarse, con ansiedad, o tal vez deprimido sin razón aparente? Si respondió de forma afirmativa quizá tenga que cambiar de tipo de endulzante.**

EN NUESTRA vida diaria, donde encontramos estrés, ansiedad, síntomas de depresión... recurrimos a los dulces para reconfortarnos tal vez con ese dulzor del que la vida nos priva en numerosas ocasiones. **Determinados endulzantes**, inconscientemente, **son usados en grandes cantidades a lo largo del día** ya que se pueden encontrar en bollería, bebidas azucaradas, pan, mermeladas, desayunos preparados, helados y conservas, llegando a producir síntomas de desequilibrio en nuestra salud.

Es cierto que los dulces, forman parte de nuestros placeres. Sin embargo, tomar postre se ha convertido en un hábito que justificamos como una necesidad aunque no siempre sea así. Al terminar de comer deberíamos escuchar nuestro cuerpo y sentir si realmente necesitamos o no un postre y pensar también que **el deseo de dulces**

**después de comer puede tener varias causas:**

- No incluir en la dieta el sabor dulce natural de los cereales integrales (arroz, mijo, cebada...), de las verduras o de las legumbres.
- Cocinar con demasiada sal
- No incluir los diferentes sabores, sobre todo si están ausentes el sabor picante, el ácido y el dulce natural
- Tomar un exceso de proteínas de origen animal, principalmente carne, ya que produce en nuestro cuerpo un efecto energético de contracción y tensión extremas, por lo que el organismo tenderá a equilibrarse pidiendo algo dulce porque relaja y expande. Por eso es habitual cuando se comen carnes acompañarlas de vinos y al final tomar café, dulces o helados que todos ellos tienen un efecto energético contrario.



- Preparar comidas excesivamente secas.
- Comer platos poco coloridos o poco atractivos.
- Comer de una forma rápida o con poca tranquilidad.
- Padecer desequilibrios emocionales.
- Padecer hipoglucemia.

De forma general **los niños necesitan más dulce que los adultos**. Lo mismo ocurre con las embarazadas, las lactantes o las personas que hacen un ejercicio físico intenso. A la hora de elegir un edulzante deberíamos hacerlo siempre entre los mejores orientando nuestro criterio en un doble sentido: La forma de **cómo pueden elevar los niveles de azúcar en la sangre**, es decir, la glucemia sanguínea.

### El proceso de obtención.

La mayoría elevan la glucosa con rapidez, lo que es importante a considerar por los diabéticos y por los que padecen hipoglucemias. **Los obtenidos de forma natural, sin adulterar y sin procesos químicos, conservan sus vitaminas y minerales y son mejores** ya que no "robarán" estos nutrientes al organismo para ser metabolizados.

Según la rapidez para incorporarse al torrente sanguíneo los azúcares se clasifican en:

- De **absorción muy rápida** como los zumos de frutas, miel, azúcar...
- De **absorción rápida** como las frutas enteras, pan blanco o harinas refinadas.
- De **absorción lenta** como los cereales integrales y sus derivados, algunas hortalizas (calabaza, col, zanahoria, cebolla...) y las legumbres.

### ¿Cómo disfrutar del dulce, cuando la vida en algunos casos tiene un sabor amargo?

**Existen muchas alternativas en el mercado actual. Cualquiera de ellos, de cultivo ecológico, usado de forma moderada y en contadas ocasiones no alterará nuestra salud**, sin embargo, cuando necesitamos usar edulzantes a diario debemos de elegir siempre los de absorción lenta o azúcares complejos, ya que no elevan los niveles glucémicos en la sangre, difícilmente se transforman en grasa y pueden ser usados incluso por los diabéticos sin problemas. En cualquier caso siempre recomiendo usarlos de forma moderada.

Considerando los criterios expuestos hablaré de ellos en orden como **mejores opciones**:

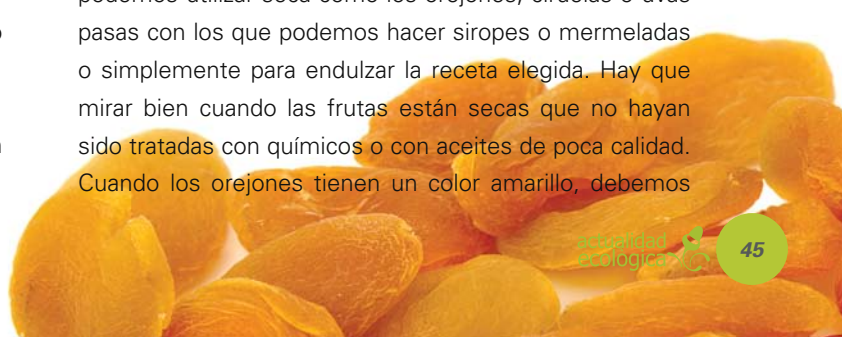


- **Miel de arroz**. Se obtiene por un proceso natural enzimático realizado con cebada germinada a partir del cereal integral cocido. Su textura es igual a la de una miel o sirope y es absorbido por la corriente sanguínea de forma lenta y gradual. No todas las que se venden son de buena calidad, por eso es importante mirar bien los ingredientes ya que su composición será únicamente la de cereal y agua. Del mismo modo que la miel de arroz, podemos encontrar miel de cebada, de trigo o de maíz, por ejemplo. Todas ellas tienen las mismas características, diferenciándose por su sabor aunque **a nivel energético la de arroz es la más equilibrada**.

La miel de arroz es muy apropiada para bebés, niños, ancianos, personas delicadas e incluso, como ya dije, para diabéticos.

- **Amasake**. Es un edulzante elaborado a partir de algunos cereales como el arroz, o la avena, cuya receta tiene origen oriental aunque es fácil prepararlo en casa. Tiene una textura cremosa y espesa y un color blanquecino similar al del arroz integral cocido. Es **muy energético** y tanto por los cereales que se utilizan como por el proceso de elaboración está muy indicado para cualquier persona.

- **Fruta**. Cuando la cocinamos, al evaporarse el agua que contiene, aumenta su dulzor y concentra también el sabor, por lo que puede servir como edulzante. También la podemos utilizar seca como los orejones, ciruelas o uvas pasas con los que podemos hacer siropes o mermeladas o simplemente para endulzar la receta elegida. Hay que mirar bien cuando las frutas están secas que no hayan sido tratadas con químicos o con aceites de poca calidad. Cuando los orejones tienen un color amarillo, debemos



desecharlos porque han sido tratados con sulfitos. Las frutas glaseadas no son recomendables.

- **Zumos de fruta.** Es también otra opción con las que podemos endulzar o elaborar platos, postres o gelatinas. Tanto las frutas como los zumos son azúcares rápidos en su paso al torrente sanguíneo, por lo que se moderará su uso o se evitará por parte de algunos enfermos.

Todos los endulzantes a base de cereales o de frutas son los más saludables en mi opinión y pueden ser utilizados con más regularidad. Los que cito a continuación sugiero que se utilicen **con moderación** y en ocasiones especiales.

- **Azúcar integral de caña o de rapadura.** Es el jugo de caña evaporado por liofilización, por lo que conserva los minerales y vitaminas de la caña. Su textura no es cristalina y se vuelve pastosa en contacto con el aire. De todos los tipos de azúcar es el mejor.

- **Miel de abeja.** En su composición hay fructosa y glucosa y una mínima porción de minerales. Contiene pequeñas cantidades de ácido fórmico, lo que explica el empleo popular como antiséptico en algunos casos.

- **Jarabe o sirope de arce.** Es la savia de un árbol (arce) cuando se ha evaporado el agua.

- **Fructosa.** Es un monosacárido abundante en las frutas; sin embargo, no suele obtenerse de ellas. Se elabora a partir del azúcar blanco a través de un proceso químico más barato. La fructosa es una sustancia química, sin vitaminas, minerales ni fibra. Su única ventaja es que pasa a la sangre de una forma menos rápida y es tolerada por los diabéticos. No considero, a pesar de esto, que sea un producto saludable. Deberá usarse pues con mucha moderación.

- **Glucosa.** Es un químico muy utilizado en la industria de las golosinas.

- **Azúcar, sacarosa o azúcar blanco.** Obtenido a partir de la caña o de la remolacha cuyo único componente químico son las moléculas de sacarosa. Es de absorción muy rápida provocando una brusca hiperglucemia que conduce a un estado de excitación física y psíquica y que pronto produce una reacción hipoglucémica, acompañada de cansancio o depresión mental. Cuando se consume en exce-



fotos.manuelcouceiro.com

so de forma habitual, produce también un estado adictivo a veces difícil de superar.

Conscientes de que el exceso de azúcar es transformado en grasa, algunas personas lo sustituyen por endulzantes químicos como el **aspartamo o la sacarina**, por ejemplo, cuyos efectos aún son peores. Existen numerosos estudios que relacionan los endulzantes químicos con problemas de cáncer de vejiga, esclerosis múltiple, alzheimer, y otros muchos.

**Cuando hacemos una dieta equilibrada a base de cereales integrales, verduras variadas,** (sobre todo las dulces como calabazas, coles, zanahorias, cebollas) **y legumbres,** nuestro organismo tendrá **cubiertas en gran parte sus necesidades de hidratos de carbono de buena calidad,** sin ningún inconveniente y que podemos tomar a diario. También hemos de tener en cuenta que podemos preparar deliciosos postres, si sabemos usar algunas hortalizas, legumbres o cereales, que harán el disfrute de toda la familia sin ningún tipo de miedo.

En cualquier caso una buena elección de endulzantes y un uso moderado de los mismos, nos permitirán mantener nuestra buena salud, hacer más llevaderos algunos momentos de la vida y acompañar también el disfrute de otros maravillosos.

