

PREFERENCIA POR EL SABOR DULCE Y SALUD

Este contenido ha sido elaborado por la Dra. Rhiannon Mae Armitage y el Prof. Martin Yeomans, Escuela de Psicología, Universidad de Sussex, Reino Unido.

Muévalo
CON AZÚCAR NATURAL

Doña
Maria

zuka

¿POR QUÉ LOS HUMANOS PREFERIMOS LOS SABORES DULCES?

Desde una perspectiva evolutiva, es posible que nuestro sentido del gusto haya evolucionado para identificar el valor nutricional de los alimentos y detectar posibles sustancias tóxicas, favoreciendo así la supervivencia (1). Por lo tanto, tendemos a rechazar los sabores amargos para evitar consumir sustancias potencialmente dañinas, ya que las toxinas peligrosas en las plantas suelen tener un sabor amargo. En contraste, los humanos nos sentimos naturalmente atraídos por los sabores dulces porque la dulzura suele indicar la presencia de carbohidratos ricos en energía y que son “seguros” para su consumo. Esta inclinación natural hacia los sabores dulces puede observarse incluso en el útero y en los recién nacidos (2,3).

¿TODOS PREFIEREN EL MISMO NIVEL DE DULZURA?

Si bien los humanos se sienten naturalmente atraídos por ciertos niveles de dulzura, las preferencias individuales varían ampliamente. Esto se debe a una combinación de factores genéticos, biológicos, psicológicos y ambientales (1). Algunas personas disfrutan de sabores extremadamente dulces, mientras que otras prefieren una dulzura moderada, e incluso algunas personas no gustan de los sabores dulces en absoluto (4). Es importante destacar que estas diferencias en la preferencia no parecen deberse a variaciones en la percepción de la dulzura (5). No obstante, la situación se vuelve más compleja al analizar cómo interactúan los sabores en los alimentos (por ejemplo, dulzura combinada con grasa, sal o notas frutales, etc.). ¡La experiencia de comer es multifactorial y compleja! Por ejemplo, lo que elegimos comer varía según factores como con quién estamos, qué alimentos están disponibles, nuestro nivel de hambre, los objetivos de salud que tenemos o nuestro estado de ánimo (6).

¿A LOS NIÑOS LES GUSTAN LOS SABORES DULCES MÁS QUE A LOS ADULTOS? ¿POR QUÉ?

Sí, los niños generalmente prefieren sabores más dulces que los adultos [por ejemplo (7–9)]. Se considera que esta mayor inclinación por los sabores dulces se debe a la mayor demanda de energía y nutrientes en los niños durante etapas clave de crecimiento y desarrollo (7,10). Esto motiva a los bebés a consumir alimentos dulces ricos en energía como la leche materna y, posteriormente, las frutas (9,10). A medida que los niños crecen, su preferencia por los sabores dulces tiende a disminuir gradualmente, especialmente después de la adolescencia, cuando factores ambientales y el estilo de vida se vuelven más influyentes.

¿LA EXPOSICIÓN A ALIMENTOS DULCES CAMBIA NUESTRAS PREFERENCIAS POR LOS SABORES DULCES?

Los entornos alimentarios modernos pueden estar llenos de alimentos y bebidas dulces, ricos en grasa y con alta densidad energética. Esto ha generado preocupaciones a la exposición frecuente de estos alimentos, especialmente a la dulzura, pues podría aumentar la preferencia por los sabores dulces, lo que llevaría al sobreconsumo y al aumento de peso. Las políticas de salud pública sobre la dulzura suelen basarse en la suposición implícita de que reducir la exposición a los sabores dulces en la dieta disminuirá la preferencia por los productos endulzados y, por lo tanto, la ingesta y el peso corporal. Sin embargo, hay poca evidencia científica que respalde esta afirmación (11). La mayoría de los estudios no ha encontrado relación entre la exposición a sabores dulces y un aumento en la preferencia, el gusto y la ingesta tanto en niños como en adultos [según lo revisado en (11–14)].

PREFERENCIA POR LOS AZÚCARES VS EDULCORANTES BAJOS Y SIN CALORÍAS: ¿HAY ALGUNA DIFERENCIA?

Los edulcorantes bajos y sin calorías, como el aspartame, la sacarina y la sucralosa, se han vuelto cada vez más comunes, ya que muchas personas buscan reducir su consumo de azúcares sin renunciar a la dulzura en su dieta (15). Estos edulcorantes son mucho más dulces que el azúcar y aportan pocas o ninguna caloría, lo que los hace populares en productos “dietéticos” o “bajos en calorías”. Sin embargo, a menudo presentan un retrogusto amargo o metálico, lo que afecta su palatabilidad general, y funcionan de manera diferente al azúcar en recetas, lo que dificulta su sustitución directa (16,17). Esto puede generar dificultades al comparar la preferencia por los edulcorantes bajos o sin calorías en relación con los azúcares. Sin embargo, parece ser que a las personas a las que les gusta el sabor dulce del azúcar también disfrutan de los edulcorantes sin calorías.

¿QUÉ TE GUSTEN LOS SABORES DULCES SIGNIFICA QUE TIENES MÁS PROBABILIDAD DE TENER SOBREPESO?

Los medios de comunicación suelen sugerir que una fuerte preferencia por los sabores dulces conducirá al sobreconsumo de productos dulces, contribuyendo a la obesidad (5). Esto podría incluir productos endulzados con azúcares o con edulcorantes bajos o sin calorías (LNCS-Low or No-Calorie Sweetener), ya que los productos con LNCS no necesariamente son más bajos en calorías si los azúcares se reemplazan con grasas y almidones. Si esto fuera cierto, quienes muestran una mayor preferencia por los sabores dulces tendrían una ingesta más alta de alimentos de sabores dulces y podrían tener más probabilidades de tener sobrepeso u obesidad (si los alimentos dulces se consumen en exceso respecto a los requerimientos calóricos). Sin embargo, la evidencia hasta la fecha cuestiona el papel del gusto por lo dulce y la preferencia como causa del sobreconsumo y el aumento de peso (5).

En general, las personas a las que les gustan los sabores dulces intensos no parecen consumir significativamente más azúcares ni productos dulces en comparación con aquellas a las que no les gustan los sabores dulces, aunque pueden consumir ligeramente más bebidas azucaradas (18). Además, una mayor preferencia por lo dulce no está asociada con un mayor porcentaje de grasa corporal ni con un tamaño corporal general más grande (5,19). Sin embargo, es importante reconocer que el exceso de peso corporal surge de un balance energético positivo sostenido (es decir, consumir más calorías de las necesarias). Por lo tanto, un alto consumo de alimentos y bebidas altos en calorías y pocos nutrientes, en cantidades superiores a las recomendadas en las guías alimentarias, puede ser perjudicial para la salud.

HACÉ CLIC PARA VER EL ARTÍCULO ORIGINAL Y SUS FUENTES BIBLIOGRÁFICAS