

El edulcorante natural que ayuda a controlar el colesterol y regular el nivel de azúcar en sangre

Es cierto que muchas personas evitan el azúcar y muchas otras, la mayoría, no sabe que está consumiendo más de la que debería, porque es añadida a cientos de alimentos en el mercado.

Es cierto también que el consumo excesivo de azúcar está relacionado con un sinfín de afecciones, como el aumento de triglicéridos o las caries dentales. Y es por eso que, en la búsqueda de una alternativa supuestamente menos dañina, se ha constituido una inmensa industria. Pero hay un edulcorante natural que además de endulzar podría ayudar a regular azúcar en la sangre y controlar el colesterol.



¡Siempre estuvo allí! En la alacena de tu hogar, la de tu madre, o la de tu abuela. La miel ha sido parte de la vida cotidiana de la humanidad por siglos. Sus propiedades calmantes e hidratantes la han convertido en un aliado ancestral de belleza pues es un ingrediente frecuente en mascarillas hidratantes para el cabello y otros ungüentos como protectores labiales.

Ha sido usada como parte de remedios caseros e industriales por sus propiedades antimicrobianas, con lo cual ayuda a sanar heridas, puede contribuir con el alivio de la tos y otras afecciones respiratorias, según refiere Clínica Mayo. Y como alimento, la miel ha adornado las mesas con todo su esplendor desde hace miles de años. De hecho, se han encontrado vasijas de miel en tumbas de faraones egipcios que datan de 3,000 años de antigüedad, pues en aquella época ya se usaba como edulcorante e ingrediente para bebidas y otros preparados dulces.

Son muchos los estudios que han arrojado que la miel tiene beneficios sobre la salud, pero uno reciente la propone como un edulcorante que, a diferencia del azúcar, podría ayudar a regular la glucosa en la sangre y a controlar el colesterol.

Publicada en *Nutrition Reviews*, la investigación revisó el efecto de la miel sobre los factores de riesgo cardiometabólico, dentro del contexto de que la miel se considera un endulzante saludable, aunque es considerada un azúcar libre, y estos están asociados a epidemias de obesidad y diabetes tipo 2.

Para definirlo, los científicos analizaron 18 ensayos que revisaron el efecto de la ingesta de miel sobre diferentes marcadores, y encontraron que puede mejorar el control glucémico y los niveles de lípidos, pero esto ocurre cuando se consume dentro de un patrón dietético saludable. Esto quiere decir que si nos alimentamos con comida chatarra y alimentos ultraprocesados, bebemos refrescos, entre otras cosas, no

obtendremos estos beneficios que observaron dentro de una alimentación equilibrada y sana. ¡Tampoco es que la miel hace milagros!

Asimismo, hay que destacar que estos beneficios fueron mayores con la miel robinia, la miel de trébol y la miel cruda sin procesar, mientras que se sugieren más investigaciones que consoliden la certeza de la evidencia en miel floral y en el tipo de procesamiento del productos.

A diferencia del azúcar, la composición de la miel no solamente la hace un alimento saludable, sino que posiblemente contribuye a metabolizar mejor el azúcar en el organismo. Según el Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación la miel contiene proteínas, vitaminas, minerales, oligoelementos, enzimas y polifenoles, pero aún así hay que consumirla con moderación, porque se considera un azúcar libre, como se dijo, y esto quiere decir que forma parte de todos los azúcares que se le añaden a los productos industrialmente, más el azúcar natural contenido en frutas, jugos y jarabes.

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud recomienda que, tanto en adultos como en niños, se reduzca la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total. Esto quiere decir que si un adulto consume 2000 kilocalorías al día, menos de 200 deben corresponder a los azúcares libres.

Fuente: vida-estilo.