

## 11 Peligros del Aspartame para tu Salud

Artículo original del sitio:

<https://mydoctorwellness.com/blog/2018/05/30/los-11-peligros-del-aspartame-para-tu-salud/>

**Pocos aditivos alimentarios se han estudiado con tal escrutinio, o con más controversia, que el del aspartame.**

Los defensores de las bebidas dietéticas afirman que no se han probado los efectos adversos y que los productos con aspartame contribuyen a la pérdida de peso. En el otro lado de la moneda, una gran comunidad de profesionales de la salud conscientes de la salud y consumidores de aspartame están convencidos de que la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. Ha ignorado a uno de los aditivos alimentarios más peligrosos jamás descubiertos.

**El aspartame es uno de los peores edulcorantes artificiales que puedes ingerir y se ha asociado con docenas de posibles riesgos para la salud.**

La industria de edulcorantes recibió un golpe cuando se lanzó un estudio en julio de 2017 que conectaba el aspartame con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca y un aumento en el índice de masa corporal. Lejos de los estudios pequeños que a veces se descartan, esta revisión incluyó un total de casi 407,000 individuos con una mediana de seguimiento de 10 años.

Los investigadores descubrieron que no solo **NO** se obtenían beneficios del consumo de alimentos y bebidas "dietéticas" que contienen estos edulcorantes artificiales (conocidos como "edulcorantes no nutritivos", ya que no ofrecen calorías), sino que estaban asociados con "aumentos de peso y circunferencia de la cintura" , y una mayor incidencia de obesidad, hipertensión, síndrome metabólico, diabetes tipo 2 y eventos cardiovasculares ".

**Por supuesto, algunos estudios de cohortes más pequeños encontraron que la pérdida de peso era un beneficio, pero, como es la**

**norma para la investigación del aspartame, aquellos fueron patrocinados por industrias que se beneficiaban de los resultados positivos.**

¿Los productos endulzados con aspartame te ayudan a perder peso? No. ¿Es seguro el aspartame? No. ¿El aspartame causa efectos secundarios negativos, a veces peligrosos? Si, absolutamente. Exploremos más sobre este peligroso aditivo alimentario, cómo surgió y por qué debes mantenerte alejado de él.

### **¿Qué es el aspartame?**

Para entender por qué el aspartame causa efectos secundarios, es importante explicar primero qué es y cómo se metaboliza cuando lo bebes o lo comes.

### **¿De qué está hecho el aspartame?**

**El aspartame es un edulcorante artificial, también conocido como Acesulfame de potasio (K), AminoSweet®, Neotame®, Equal®, NutraSweet®, Blue Zero Calorie Sweetener Packets™, Advantame®, NutraSweet New Pink, Canderel®, Pal Sweet Diet®, y AminoSweet®, y se utiliza en una variedad de productos de alimentación y bienestar como refrescos de dieta, chicles, dulces y vitaminas.**

**Casi inmediatamente después de consumir aspartame, se descompone en tres compuestos químicos: fenilalanina, ácido aspártico y metanol.**

Esos dos primeros componentes son aminoácidos. El metanol se conoce como "alcohol de madera" y se sabe que es tóxico en grandes dosis, pero la cantidad de metanol en una lata de refresco dietético es aproximadamente la misma que se produce de forma natural en, por ejemplo, un vaso de jugo de uva.

Suena seguro, ¿verdad? Después de todo, ¿no necesitamos aminoácidos para sobrevivir? Y el metanol no puede ser tan malo si también está en el jugo de uva, ¿no?

Lamentablemente, estos argumentos, utilizados ampliamente por las empresas que se benefician de la venta de aspartame, no se sostienen.

**La fenilalanina es un aminoácido que puede ser tóxico en dosis altas, pero generalmente se reconoce como seguro en productos alimenticios integrales.**

Sin embargo, cuando se une químicamente a otros compuestos, como el aspartame, la fenilalanina se absorbe casi de inmediato en el torrente sanguíneo en lugar de lentamente a través de la digestión.

Dado que este aminoácido puede atravesar la barrera sangre / cerebro y funciona como excitotoxina cuando se absorbe demasiado rápido, puede entrar en conflicto con varios procesos neuronales. Solo un refresco de dieta aumenta el nivel de fenilalanina en el cerebro, lo que hace que disminuyan los niveles de serotonina.

En al menos un estudio, las concentraciones de fenilalanina fueron más altas en personas con VIH, sepsis, cáncer y sometidas a trauma.

El ácido aspártico es un aminoácido no esencial (su cuerpo lo produce sin tener que ingerirlo).

**Normalmente, el ácido aspártico (aspartato) es importante en la función de los sistemas nervioso y neuroendocrino.**

El metanol es un alcohol de madera que no se ingería comúnmente hasta el siglo XX. No tiene beneficios para la salud, pero es particularmente peligroso cuando se consume en aspartame.

**¿Cómo procesa el cuerpo el aspartame?**

Como ya señalé, existe cierta preocupación sobre la forma en que el cuerpo metaboliza los dos aminoácidos del aspartame. Debido a la forma en que se crean los refrescos de dieta y otros productos de aspartame, los aminoácidos que contienen no pasan por el proceso normal de descomposición y liberación de enzimas, sino que se absorben inmediatamente en el torrente sanguíneo.

**Sin embargo, la preocupación más apremiante proviene del contenido de metanol en el aspartame.**

Ahora bien, es cierto que el metanol está presente en otros productos alimenticios, pero en esos casos, está ligado a la pectina, una fibra que se encuentra comúnmente en las frutas. En general, estos compuestos de pectina / metanol unidos se excretan de manera segura a través del proceso digestivo normal.

En el aspartame, el metanol se une (débilmente) a la molécula de fenilalanina.

**Uno o dos procesos rompen fácilmente ese vínculo y crean lo que se conoce como "metanol libre".**

En los casos en que el producto de aspartame se ha mantenido en un ambiente caliente a más de 85 grados Fahrenheit (como un almacén o camión caliente), los enlaces se descomponen antes que hallan entrando en el cuerpo

El metanol libre luego se convierte en formaldehído, más comúnmente conocido como fluido de embalsamamiento.

**Tanto el metanol como el formaldehído son cancerígenos por sí mismos.**

El formaldehído tiene la desafortunada capacidad de cruzar la barrera hematoencefálica, una de las razones por las cuales es tan perjudicial para el organismo. Eventualmente, el formaldehído también puede convertirse en dicetopiperazina, otro carcinógeno conocido.

Todos los animales, a parte de los humanos, convierten el formaldehído en ácido fórmico, una sustancia inofensiva. Pero los humanos no tienen la enzima necesaria para ese cambio, que es una posible razón por la cual los estudios en animales no siempre representan la medida en que el metanol afecta el cuerpo. Este proceso en humanos se llama síndrome de alcohol metílico.

### **¿Ahora que?**

Como probablemente sepas, el aspartame en refrescos de dieta y más de 6.000 otros productos todavía están aprobados por la FDA después de décadas de investigación y reacciones adversas. La FDA incluso alienta a las mujeres embarazadas a beberlo.

Una estimación creada en 1996 para pacientes con síntomas de aspartame calculó aproximadamente 1.9 millones de reacciones tóxicas reconocidas entre 1982 y 1995. Esta cifra es complicada por el hecho de que muchos médicos no reconocen la toxicidad del aspartame como una causa legítima de problemas de salud ya que es supuestamente un producto seguro para todas las personas.

**A partir de 1995, la lista de síntomas informados sometidos a la FDA incluyó dolores de cabeza, mareos, problemas de ánimo, vómitos, dolor abdominal y diarrea, convulsiones, pérdida de memoria, problemas respiratorios y muchos otros.**

El aspartame (ahora propiedad de Ajinomoto) ahora se comercializa con nuevos nombres para engañar aún más a los consumidores. Esto ha ocurrido incluso después de que el envenenamiento con aspartame haya sido implicado en el desarrollo del síndrome de la Guerra del Golfo, una serie de síntomas neurológicos y físicos de veteranos en la Guerra del Golfo de EE. UU. Y EE. UU.

**Las tropas recibieron grandes cantidades de refrescos dietéticos que a menudo se encontraban en condiciones de alta temperatura, lo que sugiere que ya se habían descompuesto en compuestos de metanol y formaldehído libres antes de ser consumidos.**

Aún así, las agencias diseñadas para protegernos nos dicen que el aspartame es seguro para personas de todas las edades. La única excepción a esto son los que padecen la rara enfermedad llamada fenilcetonuria, un defecto congénito que interrumpe la capacidad del cuerpo para procesar la fenilalanina.

### **Productos que contienen aspartame**

El aspartame se encuentra en más de 6,000 productos individuales, por lo que es prácticamente imposible enumerarlos aquí. Sin embargo, espero que comprender el impacto de la nutrición en tu salud te haya convertido en un ávido lector de etiquetas. Si consideras comprar alguno de los siguientes tipos de artículos, consulta la etiqueta: es probable que encuentres el aspartame en la lista.

**Los siguientes alimentos, bebidas y medicamentos comúnmente contienen aspartame:**

- Refresco de dieta
- Mentas para el aliento sin azúcar
- Cereales sin azúcar (o "sin azúcar agregado")
- Condimentos Sin azúcar (o "sin azúcar agregado")
- Jarabes de café con sabor
- Agua saborizada

Helados y / o coberturas sin azúcar  
Dieta de productos de té helado  
Zumos de frutas bajos en azúcar o sin azúcar  
Batidos / refrigerios de reemplazo de comidas  
Barras de "Nutrición"  
Bebidas deportivas (especialmente variedades "sin azúcar")  
Caramelos blandos  
Yogur (sin azúcar, sin grasa y algunas marcas bebibles)  
Bebidas de jugo de vegetales  
Laxante de fibra natural  
Suplementos de fibra oral en polvo  
Suplementos de control del apetito

## **11 Peligros del Aspartame**

En 2002, el activista contra el aspartame Mark Gold revisó los resultados de la toxicidad del aspartame y los informó a la FDA para su consideración. Las quejas individuales incluyeron 49 síntomas, incluyendo dolores de cabeza (informados por 45 por ciento de las personas), depresión severa (25 por ciento), ataques de gran mal (15 por ciento) y confusión / pérdida de memoria (29 por ciento). Gold también se refirió a docenas de estudios que reflejan los impactos negativos del aspartame, incluidas las muchas advertencias sobre pilotaje de material para desalentar a los pilotos de consumirlo debido a las convulsiones y al vértigo que puede inducir.

**Resulta que el 100 por ciento de la investigación financiada por la industria encuentra el mismo resultado: que el aspartame es totalmente seguro. Sin embargo, el 92 por ciento de los estudios financiados de forma independiente descubren efectos adversos.**

El Instituto Ramazzini, un centro de investigación del cáncer desde hace mucho tiempo, ha estudiado el aspartame detenidamente y reclamó nuevamente en 2014 en el American Journal of Industrial Medicine, "Sobre la base de la evidencia de los posibles efectos carcinogénicos del [aspartame] aquí divulgados, una la evaluación de la posición actual de las agencias reguladoras internacionales debe considerarse una cuestión urgente de salud pública ".

**Entonces, ¿cuáles son los 11 peligros del aspartame para tu salud?**

## **1. Aumenta Potencialmente el riesgo de cáncer**

Durante décadas, los estudios han demostrado las posibles cualidades cancerígenas del aspartame. El Instituto Ramazzini sigue respaldando los resultados de sus múltiples estudios en los que se halló que el aspartame se asocia con un aumento del 300 por ciento en la incidencia de linfoma / leucemia, incluso después de ser descartado por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria.

**Un estudio de Ramazzini muestra una correlación entre el aspartame y varios cánceres en la medida en que la organización se refiere a él como un "agente carcinogénico multipotencial", incluso en dosis muy por debajo de las cantidades "aceptables" legales.**

Una razón por la cual este estudio de 20 años es tan significativo es porque a las ratas involucradas en la investigación se les permitió morir de forma natural en lugar de sacrificarse antes en el experimento. Esto fue para investigar los últimos dos tercios de la vida de los animales, a menudo sin contar, porque el cáncer ocurre en los humanos con mayor frecuencia durante esta parte de la vida.

**En general, los estudios han descubierto vínculos entre el aspartame y los siguientes cánceres:**

1. Carcinoma de hígado
2. Cáncer de pulmón
3. Tumores malignos de cerebro
4. Cáncer de mama
5. Carcinoma de prostata
6. Cánceres del sistema nervioso central (gliomas, meduloblastomas y meningiomas)

El descubrimiento de los cánceres del sistema nervioso central parece estar asociado con los comportamientos de los dos aminoácidos que se encuentran en el aspartame porque se consumen en cantidades tan grandes y no se descomponen de la misma manera que cuando se ingieren en otros alimentos y su capacidad para cruzar la barrera hematoencefálica. Esto permite que su excitotoxicidad tenga pleno efecto.

**La incidencia del cáncer parece aumentar cuando los animales están expuestos al aspartame en el útero, lo que subraya la importancia de que las madres embarazadas nunca consuman aspartame.**

El formaldehído (un metabolito del metanol libre) se asocia con el desarrollo de cáncer de mama, estómago, intestino, linfoma y leucemia.

## **2. Podría inducir o empeorar la diabetes**

El segundo de los 11 peligros del aspartame para tu salud es este. Aunque los médicos a menudo recomiendan reemplazar las bebidas azucaradas por versiones dietéticas para diabéticos, el aspartame parece tener el efecto opuesto al esperado.

El consumo de refrescos de dieta se asocia con un mayor riesgo de diabetes tipo II y síndrome metabólico, un grupo de síntomas indicativos de enfermedad cardíaca (que abordaré en un momento). De hecho, en este estudio de más de 6,800 individuos de diferentes etnias entre 45-84 años de edad, el riesgo de diabetes fue 67 por ciento mayor para las personas que consumieron refrescos de dieta todos los días versus aquellos que no lo hicieron.

**Parece que, en muchos casos, la ingesta de aspartame también puede agravar los síntomas de la diabetes, como la retinopatía diabética y la neuropatía diabética.**

El aspartame entra en conflicto con la tolerancia a la insulina / glucosa, un marcador de prediabetes, especialmente para aquellos que ya son obesos.

**Una sugerencia de por qué es la forma en que el aspartame altera la microbiota intestinal (bacterias sanas): estos cambios pueden inducir la intolerancia a la glucosa en personas sanas.**

Un estudio en animales en diciembre de 2016 sugiere una conexión entre una interacción entre el ácido aspártico que se encuentra en el manejo del aspartame y la glucosa. Esto, de nuevo, se ve agravado por la forma en que este aminoácido pasa la barrera hematoencefálica. Los investigadores también descubrieron déficits de comportamiento en los sujetos.

## **3. Podría aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular**

Como acabo de mencionar, la ingesta de aspartame está asociada con el síndrome metabólico. Este grupo de condiciones incluye presión arterial alta, azúcar en la sangre alta, exceso de grasa del vientre y niveles altos



de colesterol / triglicéridos, y marca un aumento dramático en el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y diabetes.

La investigación de la Universidad de Purdue en 2013 encontró que el consumo frecuente de edulcorantes artificiales, como el aspartame, la sucralosa (Splenda®) y la sacarina, se asociaba con aumento de peso, síndrome metabólico, diabetes y enfermedad cardíaca debido a los "trastornos metabólicos" que parece causar.

**El Estudio del Norte de Manhattan, centrado en el estudio de los accidentes cerebrovasculares y los factores de riesgo pertinentes, encontró un riesgo significativamente mayor de eventos cardíacos, incluso cuando se controla el estudio para personas con diversas enfermedades relacionadas, en personas que toman refrescos dietéticos todos los días.**

El mismo vínculo no fue descubierto para aquellos que beben refrescos regulares.

Al igual que los riesgos carcinogénicos del aspartame, los riesgos de enfermedad cardíaca también parecen aumentar cuando las personas están expuestas a él en el útero.

**Las personas expuestas prenatalmente al aspartame consumen más alimentos dulces en la edad adulta, son obesas y, con mayor frecuencia, tienen niveles altos de azúcar en la sangre, colesterol LDL alto y triglicéridos altos.**

#### **4. Puede causar trastornos del sistema nervioso y del cerebro**

Este es el cuarto de los 11 peligros del aspartame para tu salud. Muchas de las principales quejas sobre el aspartame son de naturaleza neurológica. Entonces se le ha prestado particular atención a la forma en que afecta el cerebro y el sistema nervioso.

El neurocirujano Russell L. Blaylock, MD, publicó un libro en 1998 titulado "Excitotoxinas: el sabor que mata". El libro muestra su investigación sobre el aspartame y su relación con tumores cerebrales. También reporta el daño celular y enfermedades como el Alzheimer y la enfermedad de Parkinson. Estos efectos son por la forma en que los compuestos en el aspartame sobreestimulan las neuronas.

## **Una investigación de la Universidad de Dakota del Norte detectó un aumento de la irritabilidad emocional.**

También se evidenció un comportamiento más depresivo. Otra alteración fue una disminución de la orientación espacial en personas que consumen una "dieta alta en aspartame". Estos niveles "altos" de aspartame eran en realidad aproximadamente la mitad de lo máximo. Los valores aceptables de ingesta diaria (IDA) son, según la FDA.

Esto se correlaciona con un estudio de animales de 2014 que encontró que el consumo crónico de aspartame se relaciona con una distorsión de la función neuronal y un aumento en la muerte de las células cerebrales en ciertas regiones del cerebro. Este estudio se realizó utilizando el valor ADI aprobado por la FDA.

**Para aquellos que también consumen MSG (glutamato monosódico, otro aditivo alimentario polémico), estos problemas cognitivos pueden ser aún más pronunciados.**

La exposición al MSG y al aspartame reduce drásticamente los niveles de dopamina y serotonina en el cerebro y causa estrés oxidativo que puede dañar las células del cerebro.

Esa no es la única vez que se ha descubierto que el aspartame induce estrés oxidativo e interrumpe la capacidad del cuerpo para combatirlo con antioxidantes.

**Este impacto es más significativo en los casos de consumo de aspartame a largo plazo y se asocia con pérdida de memoria y más en estudios con animales.**

Uno de los primeros estudios sobre el tema del aspartame en el cerebro fue realizado por John Olney, el fundador del campo de la neurociencia conocido como excitotoxicidad, en 1970. Se había opuesto por mucho tiempo a la legalización del aspartame debido a su extensa investigación sobre el tema.

**Su publicación de 1970 descubrió que los ratones pequeños expuestos al aspartame desarrollaron daño cerebral, incluso cuando se les administraron dosis relativamente bajas.**

Si esto es cierto en humanos en algún nivel, podría ayudar a explicar por qué el aspartame está relacionado con un mayor riesgo de accidente

cerebrovascular y demencia (según el estudio Framingham Heart Study). También ha habido al menos un hallazgo publicado en Neurology que indica que el consumo de aspartame exacerbó el número de ondas pico de EEG en niños que sufren ataques de ausencia.

## **5. Podría empeorar o desencadenar trastornos del estado de ánimo**

El aspartame también puede estar estrechamente relacionado con el desarrollo de ciertos trastornos mentales, especialmente la depresión. La ingesta de aspartame podría conducir a una disminución en el aprendizaje y la función emocional.

Beber bebidas dietéticas se ha relacionado con depresión más de una vez. Esto fue demostrado por un estudio de casi 264,000 participantes durante 10 años.

**Los que bebieron más de cuatro latas o tazas de refresco de dieta todos los días tenían entre 30 y 38 por ciento más probabilidades de desarrollar depresión.**

Y los bebedores de café tenían un 10 por ciento menos de probabilidades de ser diagnosticados con depresión.

**En 1993 descubrieron una correlación entre los trastornos del estado de ánimo y el aspartame en aquellos con o sin diagnósticos de depresión.**

Antes de que pudiera completarse, La Junta de Revisión Institucional suspendió el estudio antes de tiempo. Esto debido a que los participantes que tenían antecedentes de depresión experimentaron reacciones negativas severas. Recomendaron a cualquier persona con historial de problemas de humor no ingerir aspartame por la alta sensibilidad a esta sustancia.

## **6. Posiblemente contribuya a la fibromialgia**

Este es el sexto de los 11 peligros del aspartame para tu salud. Más de 6 millones de personas en los EE. UU. Sufren del trastorno de dolor crónico conocido como fibromialgia. Las causas y la cura aún se desconocen. Un pequeño estudio examinó pacientes con fibromialgia que habían estado

luchando durante años para encontrar tratamientos efectivos. El estudio descubrió que la eliminación del aspartame y el glutamato monosódico produjo una resolución casi completa de todos los síntomas en unos pocos meses. Los síntomas vuelven con la ingestión de cualquier sustancia.

## **7. Asociado con el aumento de peso**

En lo que te escribí arriba he contado que te hace subir de peso.

¿Ahora la pregunta es porque?

Hay algunas razones sugeridas, ya que el aspartame no conduce a la pérdida de peso. El consumo de edulcorantes no nutritivos (sustancias dulces sin calorías) no evitan la adicción al dulce. En cambio, de hecho activan tu cerebro para desear alimentos más dulces.

**El azúcar real además de endulzar tiene el beneficio de proporcionar retroalimentación calórica.**

Esto es la "recompensa de alimentos". Entonces tu cuerpo entiende, que debes dejar de comer. El aspartame, sin embargo, hace lo contrario: fomenta la dependencia de los antojos y los dulces. Y además no te proporciona la retroalimentación calórica que necesitas para controlar su ingesta. Esto, a su vez, hace que comas más alimentos y bebidas no nutritivas.

Un experimento de 2014 en realidad postuló que el consumo de bebidas dietéticas influye en los procesos psicológicos. Esto hace que una persona aumente la ingesta calórica general.

**También, un estudio publicado a fines de 2016 encontró que la fenilalanina en el aspartame inhibe una enzima digestiva.**

Esta enzima protege contra el desarrollo del síndrome metabólico llamado "fosfatasa alcalina intestinal".

Entonces las bebidas dietéticas conducen a un mayor consumo de calorías en general. Además uno de sus compuestos en realidad puede detener las respuestas para proteger contra la obesidad.

## **8. Podría causar menstruación prematura**

En tres universidades de EE. UU. estudiaron a muchachas jóvenes durante 10 años para rastrear el crecimiento y los cambios hormonales. También se estudiaron el estilo de vida y la dieta. Descubrieron que beber refrescos con cafeína, particularmente bebidas dietéticas, se asociaba con el desarrollo temprano de los ciclos menstruales.

La pubertad temprana favorece la aparición de cáncer de mama, VPH, enfermedad cardíaca, diabetes y mortalidad por todas las causas.

## **9. Vinculado al desarrollo del autismo**

Por ahora, espero que estés convencido de que el aspartame es peligroso, especialmente para las madres embarazadas. Una razón más para evitar este edulcorante es porque se ha relacionado con el desarrollo del autismo en los niños.

En la revista Medical Hypotheses, los investigadores discutieron un estudio de mujeres embarazadas. Estas mujeres habían estado expuestas al metanol en la dieta (que se encuentran en el aspartame). Encontraron que tenían significativamente más probabilidades de dar a luz a niños que desarrollaron autismo.

## **10. Mayor riesgo de enfermedad renal. Uno de los 11 peligros del aspartame para tu salud. Tal vez uno de los más complicados.**

En personas sanas los refrescos cargados de aspartame puede asociarse con un 30 por ciento de deterioro de la función renal. Esto no sucede en aquellos que no toman gaseosas dietéticas. Esta investigación se llevó a cabo durante más de 20 años e incluyó a más de 3.000 mujeres.

## **11. Podría causar "Enfermedad de Aspartame"**

Este es el último de los 11 peligros del aspartame para tu salud. Este término, aunque no es una condición médica oficialmente reconocida, fue acuñado por un médico llamado H.J. Roberts. Describió investigaciones en su libro, "Enfermedad de Aspartame", en 2001. En el que abogó por su prohibición por los órganos de gobierno hasta su muerte en 2013.

Él considera que esto es una epidemia en la civilización occidental . Es ignorada y actualmente avalada por la FDA y otros organismos gubernamentales.

**Él afirma que los síntomas de la enfermedad de aspartame incluyen lo siguiente (no una lista exhaustiva):**

Diabetes  
Baja azúcar en la sangre  
Convulsiones (convulsiones)  
Dolor de cabeza  
Depresión y otros trastornos mentales  
Hipertiroidismo  
Alta presión sanguínea  
Artritis  
Esclerosis múltiple  
Enfermedad de Alzheimer  
Lupus  
Tumores cerebrales  
Túnel carpiano

### **Mejores edulcorantes alternativos**

¿Todos los edulcorantes son malos? No, no todos. Hay algunos que me gustan, aunque uno de mis favoritos es la stevia. La regla para usar edulcorantes siempre es moderada. Estos dos pueden incluso proporcionar beneficios para la salud. Y lo mejor es limitar la ingesta de dulces en general. También tender más hacia alimentos integrales como verduras, frutas y carne orgánica.

### **Stevia**

La planta de stevia ha existido por milenios en partes de Sudamérica. Es aproximadamente 200 veces más dulce que el azúcar, gramo por gramo. Hay varios beneficios para la stevia, incluida cierta evidencia de laboratorio de que la stevia combate la enfermedad de Lyme. Evita mezclas de stevia alteradas peligrosas (que a menudo contienen muy poca stevia) y adhiérete a la stevia orgánica pura.

### **Miel cruda**

La miel cruda y orgánica ayuda a contrarrestar los efectos de ciertas alergias. También ayuda a controlar el peso, promover el sueño y combatir el estrés oxidativo.