

¿Por qué nos gusta el dulce?

Quienes estén intentando adelgazar sabrán que una de las primeras cosas que deben hacer es dejar el dulce. Y, probablemente, la renuncia a los pasteles, las tartas, los helados o los bombones sea lo que más les cueste.

FUENTE | El Mundo Digital

09/03/2011

Esto es así porque el organismo tiene especial capacidad para reconocer los azúcares y siente debilidad por este sabor, que generalmente se obtiene con productos calóricos que engordan. El hallazgo de un equipo de investigadores del [Monell Chemical Senses Center](#), en Filadelfia (EE.UU.), que ha averiguado nuevos mecanismos por los cuáles el cuerpo detecta estos sabores, podría ayudar a 'engañar' al organismo y evitar así los kilos de más.

Hasta ahora, la ciencia sabía que los receptores T1r2+T1r3 eran los que permitían a las células del gusto, situadas en la boca, detectar todos los compuestos dulces -azúcares naturales, edulcorantes, fructosa y sacarosa-. Sin embargo, en un estudio con ratones se vio que no toda la detección de este sabor se podía explicar con estos receptores, ya que cuando se suprimía uno de ellos los roedores eran capaces de seguir reconociendo el dulzor.

Los investigadores han ahondado en esta cuestión y han descubierto, según publican esta semana en '[Proceedings of the National Academy of Sciences](#)' (PNAS), que junto a estas proteínas receptoras del dulce, el cuerpo utiliza otros sensores que se encuentran en el intestino y en el páncreas y que, además de detectar los azúcares se encargan de absorberlos y de regular los niveles de glucosa en sangre.

"Es sorprendente lo listo que es el sistema del gusto y cómo integra toda la sensación de los sabores en el proceso digestivo", señala Robert F. Margolskee, neurobiólogo molecular en Monell y coordinador de este estudio.

El receptor que realiza esta función en el intestino es el SGLT1, un sensor que transporta la glucosa hacia las células del gusto. El del páncreas es conocido como el canal KATP y se encarga de monitorizar los niveles de glucosa y liberar insulina cuando son muy altos.

ENGAÑAR AL ORGANISMO

"Detectar el dulzor de los azúcares y edulcorantes es una de las funciones más importantes de las células del gusto. Si no

reconociéramos este sabor nunca nos saciaríamos y estaríamos siempre hambrientos. Trabajando con ratones hemos descubierto que además de las papilas gustativas existen otras pautas por las cuales el organismo detecta la glucosa y otros azúcares", explica a ELMUNDO.es Margolskee, que añade que "encontrar fuentes nutritivas de azúcares es de vital importancia para los humanos y los animales, por lo que el cuerpo ha desarrollado múltiples mecanismos para detectarlos".

El problema, según este experto, es que "en los países occidentales ingerimos demasiada comida y muy calórica, por lo que muchas personas están sobrealimentadas".

Para limitar de manera eficiente este consumo excesivo "necesitamos entender mejor cómo nuestro organismo reconoce y metaboliza los azúcares. Para satisfacer nuestra necesidad de azúcar sin excedernos en calorías tenemos que aprender a 'engañar' al organismo y darle 'gato por liebre', es decir productos que el sistema digestivo identifique como dulce pero que no sean calóricos. Y para lograrlo, debemos activar todos los canales que se usan para detectar los azúcares y engañarlos a todos. Una misión difícil en la que tenemos que seguir investigando", indica el experto.

Como reconocen los autores de la investigación, "el proceso de reconocimiento del sabor dulce y todos los factores implicados en él todavía no se conoce bien".

Autor: Isabel F. Lantigua