

# Los riesgos de comer demasiado chicle

• Un edulcorante presente en productos sin azúcar puede causar grandes pérdidas de peso

Actualizado viernes 11/01/2008 13:53 ([CET](#)) ISABEL ESPÍÑO. ELMUNDO.ES  
MADRID.- Diarreas diarias, una constante pérdida de peso... Estos son algunos de los síntomas que compartían dos pacientes alemanes que acudieron al centro Charité Universitätsmedizin de Berlín. Tras muchas pruebas infructuosas, los médicos que los atendían encontraron la causa en sus hábitos alimenticios: tomaban decenas de chicles diariamente.

"Nuestros dos pacientes consumían grandes cantidades de sorbitol, que pertenece a la familia de los alcoholes de azúcar, usados habitualmente como laxantes. Sin embargo, **el sorbitol también se emplea como edulcorante en muchas comidas sin azúcar y medicamentos**", explican los gastroenterólogos del hospital berlinés en el último número de la revista 'British Medical Journal'.

"[Aunque ya se conocían los efectos laxantes del sorbitol], nuestros casos muestran que no sólo puede causar diarrea crónica y problemas intestinales, sino también una considerable y no pretendida pérdida de peso (en torno al 20% del habitual)", añaden. Los casos que describen (una mujer y un hombre) **habían perdido nada menos que 11 y 22 kilos**, respectivamente.

## En busca del culpable

La primera paciente (de 21 años y 1,56 m de altura) llegó al hospital con 40 kilos. La chica llevaba ocho meses sufriendo dolor de vientre y diarreas (entre cuatro y 12 deposiciones acuosas, diariamente). Se le hicieron pruebas de laboratorio, colonoscopia, gastroscopia, ultrasonidos, incluso un TAC. Todas con resultados normales. Un análisis detenido de las heces hizo sospechar de una sustancia purgante

---

Entonces, un análisis detenido de las heces mostró que se trataba de una diarrea osmótica, es decir, la que se produce cuando en el intestino hay un soluto mal absorbido (su presencia 'atrae' agua en tal cantidad que produce la diarrea). Esto hizo sospechar a los investigadores de una sustancia purgante. "Cuando a continuación preguntamos a la paciente, descubrimos que masticaba grandes cantidades de chicle sin azúcar, sumando una dosis de 18-20 g de sorbitol [**entre 14 y 16 chicles**]", relatan.

La joven inició una dieta sin este edulcorante y, para cuando dejó el hospital, había recuperado un ritmo intestinal normal (una deposición diaria). Un año después, había ganado siete kilos.

El otro caso es similar. El hombre llegó al hospital con una diarrea y una gran pérdida de peso (medía 1,76 y pesaba 79,9 kilos). Tenía gases, hinchazón y entre siete y 10 deposiciones acuosas diariamente. Tras una sucesión de hechos semejante (pruebas sin resultados y análisis de heces), los autores descubrieron que el hombre consumía diariamente unos **20 chicles sin azúcar y 200 g de chucherías**, lo que sumaba 30 g de

sorbitol. Seis meses después de una dieta libre de esta sustancia, había recuperado cinco kilos.

### **Consejo a los masticadores de chicle**

El sorbitol se absorbe muy mal en el intestino. "Cantidades relativamente pequeñas (5-20 g) [de cuatro a 16 chicles] causan síntomas gastrointestinales como gases, hinchazón y calambres intestinales en función de la cantidad ingerida. Dosis más altas (20-50 g) [de 16 a 40] pueden causar diarrea osmótica, como en nuestros pacientes", explica el artículo del 'British'.

Los dos pacientes reemplazaban sus chicles con frecuencia. Por eso ingerían tanta cantidad de edulcorante

---

De todos modos, los autores explican los hábitos que también pudieron influir en este cuadro: "Cuando preguntamos a nuestros pacientes cuidadosamente, descubrimos que reemplazaban los chicles con frecuencia, lo que es responsable de las grandes cantidades de sorbitol ingeridas".

**"Tales hábitos podrían explicar parcialmente por qué sólo una minoría de gente que mastica chicle desarrolla diarrea.** Además de los efectos osmóticos, el uso habitual de goma de mascar también podría ocasionar las deposiciones al estimular la saliva, los jugos gástricos e intestinales y aumentar la motilidad intestinal", prosiguen. Estos gastroenterólogos recomiendan tener presente esta posibilidad ante diarreas inexplicables. "Como **los posibles efectos secundarios normalmente se encuentran sólo en la letra pequeña** de las comidas que contienen sorbitol, los consumidores pueden no estar al tanto de sus efectos laxantes y no reconocer la relación con sus problemas gastrointestinales", resumen.