



O% MENTIRAS

❖ **Datos persoais:**

- Nome: Sofía
- Apelidos: Rodríguez Gómez
- Centro educativo: Maristas Santa María Ourense

❖ **Resumo:**

Este proxecto tenta concienciar a poboación do verdadeiro risco dos produtos 0% azucres engadidos, debido á presenza de edulcorantes, baseándose en estudos científicos. A iniciativa da Unión Europea de apoiar os produtos 0% para persoas con diabetes ou obesidade contraponse ao estipulado por varios estudos recentes, que desmostran que o consumo reiterado de sustancias como o Eritritol ou o Xilitol poden afectar gravemente a nosa saúde. Ademais, o meu estudo baséase nun traballo de recopilación de datos acerca dos azucres presentes en 25 produtos diferentes que se consumen frecuentemente, comparando dúas versións destes produtos seleccionados. A cuestión xorde ao preguntarnos: son realmente estes alimentos con edulcorantes mellores?

❖ **Introdución:**

Hoxe en día, están de moda os produtos 0% azucres. De feito, todos tentamos consumir estes alimentos, polo baixo contido de azucre que estes presentan. Pola contra, xa son varios os estudos realizados que advirten do perigo destes alimentos, debido aos múltiples problemas que estes poden xerar no noso organismo. Un destes estudos é o de Cleveland Clinic, sinalando ao Eritritol e o Xilitol como causantes de doenzas. Malia a todo, o máis sorprendente, é que esta situación se presenta como unha oportunidade comercial: adelgazar comendo doze. Unha iniciativa apoiada pola US Food and Drug Administration e a Unión Europea para persoas con obesidade ou diabetes.

❖ **Propósito do traballo:**

Saber o que comemos é o primeiro paso para levar unha dieta saudábel. Mais, hoxe en día, é moi difícil saber ben o que inxerimos debido á falta de coñecemento acerca deste tema. Desde o momento que vemos a etiqueta de 0% azucres, xa non



Galiciencia 2026

0% mentiras

miramos a listaxe de ingredientes. Con todo, en moitos casos, para conservar a textura e o sabor do alimento, empréganse edulcorantes, igual ou máis doces que o propio azucre, pero máis dañinos que este. Por outra banda, outros produtos agochan o azucre baixo o nome doutras sustancias (maltosa, dextrosa, xarabe de maíz...). O propósito deste traballo é desmentir a veracidade das etiquetas 0% azucre engadidos, tan expandidas na nosa sociedade.

❖ **Estudo do Estado do Arte:**

Os edulcorantes son sustancias que simulan a dozura do azucre. Tanto o Eritritol como o Xilitol son azucres de alcohol, un tipo de edulcorante. Atópanse de forma natural nos nosos corpos, mais produtos como refrescos aumentan a cantidade destas dúas sustancias mil veces da presente no noso organismo de forma natural. Hoxe, estes produtos preséntanse como un negocio: perder peso comendo doces; pero, recentemente, estudos como o realizado pola Cleveland Clinic e dirixido por Stanley L. Hazel demostraron que consumir estas sustancias é prexudicial para a nosa saúde, debido aos problemas que poden causar no noso corpo. No meu proxecto, ademais, estase a realizar un estudo comparando dúas versións do mesmo produto (25 productos diferentes en total): un normal e outro cunha etiqueta de 0% de azucres engadidos. Con este estudo podemos averiguar se algúns dos alimentos consumidos máis a miúdo que teñen estas etiquetas son verdadeiramente mellores cá versión orixinal.

❖ **Hipótese:**

Segundo varios artigos e noticias estudados (sempre consultando fontes de confianza e valorando a veracidade da información), a concienciación na sociedade sobre o perigo dos edulcorantes é escasa, pois cada vez son máis os produtos comercializados con estas sustancias. É tal a nosa adicción ao azucre que nun estudo realizado por Serge Ahmed, científico da Universidade de Burdeos, o 94% das ratos sometidos a investigación preferiron auga edulcorada a drogas duras como a cocaína ou a heroína. Entón preguntámonos: realmente a sociedade cre no milagre 0% azucres engadidos, ou é un mero enganador comercial para sacar diñeiro da ignorancia?

❖ **Material e métodos:**

Para este proxecto, utilicei o método científico. O primeiro que fixen foi visualizar un problema na nosa sociedade: os edulcorantes en alimentos de consumo diario ou



Galiciencia 2026

0% mentiras

moi frecuente. A continuación, fixen unha búsqueda exhaustiva acerca deste tema, consultando sempre fontes de confianza. Deseguido, saquei unha conclusión, noutras palabras, a miña hipótese. Esta é se realmente os edulcorantes son unha mellor opción ao azucre. A raíz disto, estou realizando un estudo comparando as dúas versións dun mesmo produto, unha normal e outra con etiqueta 0% azucres engadidos, mirando as súas diferenzas en relación con este tema, e se a cantidade de edulcorantes como o Eritritol ou o Xilitol son superiores creando un alimento de peor calidade

❖ **Resultados e conclusións:**

Aínda se está realizando o estudo, polo que os resultados poden mudar. Mais, o que sí está claro, é a importancia do coñecemento acerca dos edulcorantes na poboación. O máis importante é coidar a nosa alimentación, pois somos o que comemos; e non deixarse levar polas doces tentacións.

❖ **Bibliografía:**

- [Xylitol is prothrombotic and associated with cardiovascular risk study - European Heart Journal](#)
- [Carbohydrates - American Heart Associations](#)
- [Study Dr. Hazen xylitol and eritritol - NIH \(national Institute of Health - English](#)
- [Sugar alcohols- Medline Plus](#)
- [Otto Warburg - Diario AS](#)
- [La verdad sobre el azúcar - La voz de Galicia](#)