

Mitos y leyendas sobre la MIEL

Aunque es un producto que destaca por su aporte energético, algunas de sus propiedades beneficiosas son, según consenso científico, infundadas

La variedad de mieles es tan amplia como todas las propiedades que se le atribuyen. Ya desde su origen, con independencia de que sean más o menos "industriales" o "naturales" se pueden constatar importantes diferencias en su composición. No obstante, muchas de sus aplicaciones terapéuticas, tan asentadas entre la población general, no tienen un soporte científico que avale dicha efectividad según la opinión de las autoridades sanitarias en materia de alimentación, nutrición y salud. En esencia, la miel es un alimento rico en azúcares sencillos que aportan energía "rápida" a través de su consumo. Con independencia de este hecho, el resto de su valor nutricional es bastante limitado ya que el aporte de otros nutrientes (antioxidantes, vitaminas, minerales, etc.) aunque presentes, es escaso. Es decir, conseguir cifras significativas de estos nutrientes a partir del consumo de miel implica realizar ingestas alejadas de las recomendaciones, sobre todo cuando se tiene en cuenta su posible efecto sobre el aumento de peso.

CALORÍAS Y POCOS NUTRIENTES MÁS. Las cualidades nutricionales de las distintas mieles pueden ser muy diferentes al ser varios los factores que influyen en el resultado final, como son las condiciones meteorológicas (temperatura, humedad relativa, etc.), las distintas especies vegetales en las que las abejas recolectan el néctar, las en-

zimas que aportan las propias abejas al néctar durante su transporte, el tiempo de maduración, etc. Esta variabilidad se pone de manifiesto cuando se consultan las propiedades de la miel en las distintas tablas de composición de alimentos en las que se observa una variación importante en los datos, no tanto en el aporte calórico, pero sí en la concentración de los diversos nutrientes, vitaminas, minerales, etc.

La miel es un alimento energético, rico en hidratos de carbono, en especial glucosa (31%) y fructosa (39%) y con un aporte escaso de minerales y vitaminas. En algunos tipos de miel, se registra también un aporte significativo de sustancias de carácter bacteriostático con potencial para limitar el crecimiento de bacterias, así como algunos compuestos con propiedades antioxidantes. En lo que respecta al aporte nutricional hay que tener en cuenta las raciones habituales de consumo. Quienes pretendan obtener una cantidad significativa de vitaminas y minerales mediante la ingesta de este alimento deberán realizar un consumo muy superior al recomendado, con independencia del tipo de miel elegida. Eso sí, también se incrementaría de manera sustancial el aporte de calorías.

CALIDAD, SEGURIDAD Y CONSERVACIÓN. Las cualidades organolépticas se entienden como criterios utilizados para clasificar una miel en función de su calidad: el color (que puede ■■■■



■ La miel es rica en hidratos de carbono, en especial glucosa y fructosa, pero su aporte en minerales y vitaminas es escaso





■ ■ ■ ■ variar desde tonos blanquecinos a otros más oscuros, incluidas tonalidades amarillas, de color ámbar y marrones), el sabor y el aroma (variables en función del tipo de flor, de la región geográfica y del clima) y la fluidez (en relación con su composición química y contenido acuoso).

Además, la calidad de la miel en esencia se mide por tres aspectos: ausencia de cuerpos extraños (restos de cera, principalmente), que la cristalización sea fina y sobre todo la frescura de la miel.

Desde un punto de vista higiénico la miel, como producto de origen animal, tiene una flora microbiana característica. En esencia, está compuesta por microorganismos del género *Bacillus* y, aunque en mieles frescas es posible encontrar formas vegetativas, éstas no son patógenas. Además, el riesgo de contaminaciones producidas durante el proceso de extracción y manipulación puede ser el origen de una contaminación microbiana indeseada hasta el

Miel y salud

Entre la población general es habitual hacer descansar sobre la miel una serie de beneficios y propiedades que aporta su consumo. EROSKI CONSUMER ha analizado cuáles son mitos y cuáles son realidades:

MIEL Y OBESIDAD. La sustitución de otros edulcorantes con calorías como el azúcar de mesa por la miel no tiene mucho sentido desde el punto de vista calórico. Cuando se compara el valor energético de 100 g de uno y otro alimento -375 kcal. para el azúcar y 309 para la miel- se evidencia que la diferencia no es muy importante, máxime cuando el consumo de ambas se refiere a unas cantidades de entre 5 a 10 gramos con el fin de endulzar una infusión, un yogur, etc. En estos casos las diferencias entre el uso de una u otra opción se traducirían en diferencias poco relevantes, de 3 a 7 Kcal.

MIEL Y DIABETES. Por su contenido en fructosa, la miel se recomienda con frecuencia entre la población diabética porque no provoca picos tan elevados en la glucemia (concentración de glucosa libre en sangre) como los que propiciaría el consumo de la misma cantidad de glucosa. Pese a ser cierto, la Asociación Americana de Diabetes es tajante en cuanto al uso de la fructosa o de alimentos que la contienen como edulcorante. En una investigación publicada en 2002 en la revista *Diabetes Care*, y con el fin de establecer criterios y recomendaciones basados en la evidencia para la población diabética, se advierte de que abusar de la fructosa (al margen de la que forma

punto de que, en ocasiones, se han detectado mieles con bacterias patógenas como *Staphylococcus aureus*, *Bacillus cereus* e incluso *Clostridium botulinum*, y se ha identificado la miel como una posible causa de botulismo infantil. El consenso actual en este sentido coincide en no proporcionar ningún tipo de miel a los niños menores de un año, ni siquiera para endulzar el chupete. El motivo es que el tracto gastrointestinal no ácido de los bebés favorece la germinación de esporas del *Clostridium botulinum* y la producción de su toxina, provocando el botulismo en el lactante.

En lo que respecta a su alteración con el paso del tiempo, los riesgos más frecuentes de las mieles durante su almacenamiento se deben al crecimiento de mohos o levaduras. Para evitar esta situación, la temperatura óptima de almacenamiento de la miel debe estar entre los 18°C y 24°C y la humedad relativa no debe ser superior al 18%. Si se supera este valor pueden aparecer procesos fermentativos. ■

MÁS INFORMACIÓN
www.consumer.es

■ No es aconsejable que los menores de 1 año tomen miel por riesgo a que sufran botulismo



parte natural de frutas y hortalizas) puede aumentar los niveles de colesterol en pacientes diabéticos, y los niveles de colesterol y triglicéridos en sujetos sanos.

En cualquiera de los dos casos anteriores, obesidad y diabetes, sustituir el azúcar de mesa por miel con el fin de encontrar una serie de ventajas nutricionales (disminución del valor calórico o de los picos de glucemia) resulta una medida de escaso valor siempre y cuando este cambio no se acompañe de otras estrategias con un mayor peso específico en dichas patologías. En ambos supuestos, la reducción de la ingesta calórica y de azúcares simples (sean los que sean) ha de ser una consigna prioritaria. Miel incluida.

MIEL Y MEJORA DEL SISTEMA INMUNE. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA en sus siglas en inglés), máxima autoridad en cuanto a la legalidad en las declaraciones sobre salud a través del consumo de alimentos, declara que no hay suficiente evidencia científica como para poder atribuir a la miel la propiedad de mejorar el sistema inmune. De hecho, afirma: "La relación causa-efecto entre el consumo de miel en panal y la mencionada declaración no ha sido establecida".

MIEL Y EFECTO LAXANTE. Un alto contenido de fructosa en la miel podría tener según diversos estudios un ligero efecto laxante debido a la absorción incompleta de ésta. De nuevo la cantidad de consumo sugerida para lograr este efecto ronda los 100 g, es decir, se halla muy por encima de las recomendaciones en lo que al consumo de hidratos de carbono simples se refiere.