

Edulcorantes no calóricos

¿DULCE O AMARGA VERDAD?

José Favian Hernández Ángel

Estudiante de la Maestría en Metodología de la Investigación Facultad de Ciencia, Educación y Humanidades

Universidad Autónoma de Coahuila

favianhernandez@uadec.edu.mx

Los edulcorantes son aditivos que se usan en la industria de alimentos para potenciar un sabor dulce que sea parecido al de azúcar de mesa, estos se dividen en edulcorantes calóricos (EC) como lo es la miel, el piloncillo y jarabe de maíz, mientras que los edulcorantes no calóricos (ENC) también conocidos como edulcorantes artificiales gran parte han sido desarrollados por el humano, dentro de los más usados se encuentra el aspartame, sacarina, sucralosa, acesulfame y Stevia (Mendoza et al.,2020).

Anivel industrial los edulcorantes no calóricos se utilizan en alimentos dietéticos, bebidas light, bebidas zero, u otros productos reducidos en calorías, postres dietéticos, gomas de mascar así como endulzantes que usan para el café (Jiménez et al.,2020).

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT,2018), los alimentos que se consumen con mayor frecuencia son las bebidas endulzadas como lo son (refrescos, jugos, tés fríos e hidratantes para deportistas) a los cuales se les adiciona azúcar para endulzar, en promedio una bebida de las mencionadas de una presentación de 350 ml le adicionan 35

gramos de azúcar, esto es trascendental porque de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) sugiere 25 gramos al día para las personas adultas, siguiendo esta tendencia el consumir cualquiera de estas bebidas exceden los límites sugeridos (Velázquez et al.,2022).

Anteriormente se creía que los edulcorantes no calóricos eran una alternativa para controlar o mitigar enfermedades como la obesidad y diabetes, pero hoy en día, de acuerdo a metaanálisis en humanos se ha comunicado que no hay un impacto sobre el control de peso o control glucémico, además estudios recientes han demostrado que los edulcorantes no calóricos afectan la absorción de glucosa, cambian la composición microbiota y empeoran el control glucémico (Iizuka, 2022).

En México el sobrepeso y obesidad son considerados problemas de salud pública y esto tiene relación directa con la ingesta de bebidas endulzadas, se ha demostrado que los edulcorantes no calóricos tienen una baja sensación de saciedad y por lo tanto aumenta el consumo de energía ya que se desarrolla una adicción al dulzor y a su vez repercute en un aumento de peso (Castillo et al., 2021).

A su vez, Villagrán et al., (2020) menciona que el consumo de edulcorantes no calóricos se ha considerado como una opción para reemplazar los azúcares simples, su ventaja es que da dulzor pero sin la aportación calórica. A pesar de que no son considerados tóxicos, los estudios epidemiológicos no cuentan con la evidencia suficiente para considerar que inciden en la pérdida de peso, al contrario pueden influir en afectaciones del metabolismo como lo es la intolerancia a la glucosa, también se han relacionado en alteraciones que llevan a una inflamación intestinal.





Por su parte Manzur et al., (2020) menciona que de acuerdo al Woman Health Initiative analizaron el consumo de bebidas dietéticas y su efecto sobre problemas cardiovasculares, concluyeron que las mujeres que se consideran posmenopáusicas que ingirieron al menos dos o más bebidas de dieta al día tuvieron una incidencia alta de problemas cardiovasculares lo que repercute directamente en mortalidad.

De acuerdo a lo mencionado anteriormente, si bien, se tenía la creencia que los edulcorantes o calóricas eran una opción saludable, la literatura reciente indica lo contrario, siendo estos causantes de problemas de obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, inflamación intestinal. Sin embargo, es necesario seguir investigando más sobre el tema ya que se requieren más estudios para secundar los efectos nocivos a la salud de los edulcorantes no calóricos.

Bibliografía

Castillo, J. G., López-Rodríguez, G., Álvarez, J., & Chávez, S. D. A. (2021). Efecto del consumo de endulzantes en la ingesta de energía y tejido adiposo: una revisión. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 9(18), 161-167. <https://doi.org/10.29057/icsa.v9i18.6563>

Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT). 2018 Iizuka, K. (2022). ¿Es beneficioso el uso de edulcorantes artificiales para pacientes con diabetes mellitus? Las ventajas y desventajas de los edulcorantes artificiales. *Nutrientes*, 14 (21), 4446. <https://doi.org/10.3390/nu14214446>

Jiménez, I. M., González, M. D. L. S., Arroyo, F. E. G., Arroyo, J. G. G., & Lozada, L. G. S. (2020). Bebidas edulcorantes y su riesgo para la salud. *Contactos, Revista de Educación en Ciencias e Ingeniería*, (117), 19-30.

Manzur-Jattin, F., Morales-Núñez, M., Ordosgoitia-Morales, J., Quiroz-Mendoza, R., Ramos-Villegas, Y., & Corrales-Santander, H. (2020). Impacto del uso de edulcorantes no calóricos en la salud cardiometabólica. *Revista Colombiana de Cardiología*, 27(2), 103-108. <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2019.11.003>

Mendoza-Martínez, V. M., Gallardo-Wong, I., Espinosa-Flores, A. J., Meléndez, G., & Bueno-Hernández, N. (2020). Consumo de edulcorantes no calóricos y el síndrome metabólico. *Revnutricion*, 11(2), 728-735

Velázquez, M. G. L., Calderón, N. C., Mendoza, L. O., Ramírez, C. A. C., & Herrera, M. E. V. (2022). Edulcorantes no calóricos: ¿son recomendables?. *Revista Digital Universitaria*, 23(4). <http://doi.org/10.22201/cuaieed.16076079e.2022.23.4.7>

Villagrán, M., Lanuza, F., Díaz, F., Adela Martínez-Sanguinetti, M., Petermann-Rocha, F., Troncoso-Pantoja, C.,... & Celis-Morales, C. (2020). La amarga realidad de los edulcorantes no nutritivos: desde una perspectiva global al contexto chileno. *Revista chilena de nutrición*, 47(1), 125-134. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000100125>