

No es más sano tomar bebidas con endulzante aseveran los expertos: Las polémicas bebidas 'sin azúcar'

Tanto la Organización Mundial de la Salud como el Ministerio de Salud de Chile han levantado sus miradas de preocupación hacia el consumo de edulcorantes, que se popularizado como la alternativa al azúcar tradicional.

Nicolás Muñoz Díaz
 prensa@latribuna.cl

Los edulcorantes, conocidos también como la alternativa al azúcar tradicional, han estado en el ojo de los especialistas luego de que la Organización Mundial de la Salud (OMS) desaconsejara su uso, a través de un informe publicado en 2023.

Sin ir más lejos, el Ministerio de Salud de Chile (Minsal) ya se encuentra gestionando una nueva actualización a la popular medida de 'sellos de advertencia', donde se busca poner de manifiesto el uso de edulcorantes al interior de los productos comercializados dentro del país.

"Cualquier estrategia que sea estudiada y que busque mejorar la salud pública es una estrategia que debiera implementarse. Esa estrategia eso sí, no debe confundir a la población, porque por una parte tenemos alimentos con sellos altos en grasas, en azúcares, en sodio, en calorías, pero por otra parte va a aparecer otro sello donde se debiera hablar de las cantidades permitidas hasta el momento de endulzante", planteó la Dra. Lorena Salinas, diabetóloga y nutrióloga de Clínica Universidad de los Andes.

CONSUMO DE EDULCORANTES

En conversación con diario La

Tribuna, la profesional ahondó en el bullado consumo de edulcorantes, popularizados por ser una alternativa al azúcar tradicional: "Las recomendaciones de la OMS fueron hechas en base a personas que no tienen diabetes, ya que las personas que tienen diabetes tienen que seguir consumiendo alimentos bajos en azúcares, sin azúcar de mesa, disminuyendo al máximo el consumo de harinas refinadas".

Es importante mencionar que en su momento hubieron ciertas inquietudes en torno a las palabras de la OMS, esto producto de que las recomendaciones de no consumir edulcorantes no azucarados como, por ejemplo, el acesulfamo-K, el aspartamo, el edantamo, los ciclamatos, el neotamo, la sacarina, la sucralosa, la estevia y sus derivados, se evaluó como 'condicional'.

"No hay que confundir a las personas, el concepto más importante es que la comida procesada, dentro de los cuales están los aditivos como componentes, si nos están enfermando, y nos están enfermando a través de la generación de obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles", enfatizó la entrevistada.

A lo anterior, sumó que los endulzantes siguen siendo una alternativa al consumo excesivo de calorías, "pero en general la evidencia que reunió la OMS es una evidencia que no es causa-efecto, por lo tanto, son estudios que tienden a entregar



cierta información. En definitiva, los edulcorantes no producen cáncer, lo que está demostrado en estudios con personas".

PANORAMA CHILENO

La última Encuesta Nacional de Salud (2016-2017) sostiene que Chile tiene una prevalencia total de la obesidad al interior del territorio nacional de un 31,4%. Una realidad que se busca revertir mediante distintas estrategias, entre ellas la advertencia de sellos.

Al respecto, la Dra. Salinas sostuvo que "el foco de este tipo de estrategias suelen ser los niños, porque tenemos presentes muchos alimentos con endulzantes (...) Los niños tienen que tener una cantidad limitada de consumo, porque la evidencia de las repercusiones de su uso en exceso en el largo plazo son desconocidas".

"Tenemos las tasas en Chile

de obesidad infantil, medida en niños menores de 6 años, más altas del mundo (...) Tenemos que trabajar como sociedad desde el punto de vista médico científico y de salud pública para generar estrategias que efectivamente disminuyan la obesidad, porque de este problema se derivan más de 200 enfermedades que afectan la calidad de vida de las personas; el presupuesto individual y familiar de salud; todo encapsulado en un altísimo costo a nivel de salud pública", complementó la profesional.

PALABRAS AL CIERRE

La diabetóloga y nutrióloga de Clínica Universidad de los Andes cierra con un llamado a la generación de nuevas estrategias que

permitan revertir el panorama chileno: "Tenemos que generar estrategias de educación en los colegios y en las familias, para que como sociedad creemos conductas prácticas y fáciles de implementar, así las personas generen la capacidad de elegir una alimentación sana, balanceada, medida, proporcionada y sin excesos".

"En Chile tenemos disponibilidad de alimentos, la gente compra en las ferias y, por lo mismo, creo que en el país existen las condiciones para hacer políticas que finalmente nos ayuden a que las personas tengan un deterioro de su salud por la edad y no por enfermedades crónicas adquiridas precozmente como la obesidad, la diabetes o la hipertensión", cerró.



"Optar por tomar alguna bebida o preferir algún alimento que contiene edulcorantes y que no tenga azúcar es una alternativa, pero también tiene que ser equilibrado y saludable. El error que se comete es que las personas para hidratarse piensan que tomar una bebida con endulzante o una bebida que dice libre de azúcar es más sano y eso es un error".

Dra. Lorena Salinas,
 diabetóloga y nutrióloga de
 Clínica Universidad de los Andes

