

Edulcorantes no calóricos: cuando saber permite decidir adecuadamente

Quién no ha sentido ganas de comer algo dulce. El problema radica en que el exceso de azúcares acarrea una serie de problemas a la salud que ha motivado a muchos a optar por alternativas sin calorías. Acá, tres especialistas despejan algunas dudas.

Tras años de escuchar que el consumo excesivo de azúcar afecta la dentadura, causa adicción, hiperestimula la actividad en los niños y provoca aumento de peso, entre otros, el uso de edulcorantes surgió como una alternativa adecuada. La razón es sencilla, pues —explica Samuel Durán, director del Magister en Nutrición en Salud Pública de la Universidad San Sebastián— se trata de “aditivos alimentarios que se utilizan para reemplazar el consumo de azúcar, porque aportan el sabor dulce que nos encanta, pero no aportan calorías. Esa es su función. No están hechos para, por ejemplo, bajar de peso. No están hechos para el control de la glicemia de un paciente con diabetes. Simplemente, es un aditivo que se utiliza de reemplazo”.

Por ello, en mayo de 2023, cuando la Organización Mundial de la Salud emitió una directriz desaconsejando el uso de edulcorantes no azucarados para controlar el peso corporal o reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT), pues —tras una revisión sistemática de la evidencia disponible— se definió que estos no tienen ningún beneficio a largo plazo en la reducción de la grasa corporal en adultos o niños e incluso, se sugirió que podría haber efectos indeseables a largo plazo, la pregunta que más se repitió en la población fue qué tan seguros son los endulzantes.

El tema fue analizado por Samuel Durán, Brian Cavagnari, Doctor en Ciencias Biológicas e investigador de la Universidad Católica de Argentina, y Fadlo Fraige, presidente de la Federación Internacional de Diabetes, quienes participaron en el conversatorio “Endulzantes: ¿Cuánto sabemos? – Hablan los expertos”.

El análisis de los especialistas coincide. En Chile, Argentina, Brasil y en el mundo en general existe un alto consumo de azúcar, que se refleja en importantes niveles de obesidad y enfermedades asociadas como la diabetes. De ahí que la recomendación sea reducir su consumo.

En efecto, el Dr. Fadlo Fraige lamentó la recomendación de la OMS,



Brian Cavagnari, investigador de la Universidad Católica de Argentina, y Samuel Durán, director del Magister en Nutrición en Salud Pública de la Universidad San Sebastián, participaron en el conversatorio “Endulzantes: ¿Cuánto sabemos? – Hablan los expertos”, junto a la periodista Valentina Hevia.

argumentando que “fue hecha sobre la base de estudios observacionales, que no tienen ningún valor. Es una lástima que la OMS no tenga noción de lo que es una investigación y que para eso, el grupo control es relevante”.

DESMITIFICACIÓN

En este contexto es esencial precisar la idoneidad de los edulcorantes es certificada por organismos pertinentes, por lo que su consumo no implica riesgo para la salud.

“La seguridad de los edulcorantes no calóricos es evaluada por múltiples instituciones, algunas son nacionales, otras supranacionales. La más conocida, por ejemplo, es la FDA de Estados Unidos, pero otras son supranacionales, como EFSA, que es la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria. También hay organismos de evaluación a nivel global, que es la que generalmente se suele tomar como patrón, que es la Jecfa”, explica Brian Cavagnari.

Estos organismos determinan para cada edulcorante no calórico su Ingesta Diaria Admisible (IDA); es decir, la cantidad de miligramos por kilo de peso corporal que una persona puede consumir diariamente a lo largo de su

vida sin que represente un riesgo para la salud.

La IDA del aspartamo para los seres humanos está fijada en 40 mg/kg de peso corporal por día, lo que equivale —ejemplifica el académico de la USS— a “cerca de 30 latas de bebida; es decir, nadie puede tomar 30 latas de gaseosa todos los días”.

“Todos los estudios realizados antes y después de la ley de etiquetado frontal, de la cual el país fue pionero, han mostrado que en Chile el consumo de edulcorantes está bajo la IDA. Por lo tanto, pensar que eso es riesgoso para la población es absolutamente equivocado. Entonces, las autoridades tienen que ir evaluando, monitoreando, pero no pensando que el consumo edulcorante tiene el mismo riesgo que el consumo de azúcar. En Chile, el consumo de azúcar sigue siendo elevado, sigue siendo un problema y los edulcorantes no son un problema para la salud de los chilenos”, sentencia.

En medio de los altos índices de consumo de azúcar y obesidad que existen en Latinoamérica, el llamado de Brian Cavagnari es claro: los edulcorantes no calóricos son “una de las muy pocas herramientas que tenemos



Fadlo Fraige, presidente de la Federación Internacional de Diabetes.

para reemplazar los azúcares libres y el exceso de calorías proveniente de los azúcares. Los edulcorantes son una buena herramienta para eso. Tenemos que tener mucho cuidado con eso, porque si no para la gente todo es lo mismo, va a terminar siendo lo mismo consumir edulcorantes o azúcar y no es lo mismo”.

El miércoles 20 de marzo, por EMOL TV, se emitirá a las 10:00 horas, la segunda parte de este conversatorio, bajo el título “Endulzantes, ¿cuánto sabemos de ellos? Una Mirada desde Políticas Públicas”.

