

CONTENIDO PATROCINADO



Los edulcorantes no calóricos (ENN) son aditivos alimentarios que se utilizan para reemplazar el consumo de azúcar. Dan el sabor dulce sin aportar calorías, no están hechos para bajar de peso ni para el control de la glucemia en pacientes con diabetes, comentó Samuel Durán, Samuel Durán, experto de la U. San Sebastián (USS).

CONVERSATORIOS TRANSMITIDOS POR EMOLTV REUNIERON A ESPECIALISTAS DE ARGENTINA, BRASIL Y CHILE:

Desmitificando el consumo de edulcorante

Los chilenos consumían en promedio 142 gramos de azúcar al día, según cifras de 2016. Tras introducirse modificaciones a la ley, el país ha logrado reducir este número a la mitad. La incorporación de edulcorantes no calóricos se presenta como una alternativa para combatir el exceso de azúcar, demostrando su seguridad y eficacia en comparación con el azúcar tradicional.

“En Chile, el consumo excesivo de azúcar es un problema para la salud, motivo por el que se ha recurrido al uso de edulcorantes no calóricos (ENN). Los estudios realizados han demostrado que, en el país, el consumo de edulcorantes está bajo la ingesta diaria admisible (IDA). Por lo tanto, a diferencia del azúcar, su consumo no conlleva un riesgo”, expresó Samuel Durán, doctor en Nutrición y Alimentos y director del Magister de Nutrición en Salud Pública de la Universidad San Sebastián (USS), en el marco del primer del conversatorio “Endulzantes, ¿cuánto sabemos de ellos? Hablan los expertos”, transmitido por EmolTV. En el espacio también participó Brian Cavagnari, doctor en Ciencias Biológicas e investigador de la Universidad Católica de Argentina, y de forma telemática, el doctor Fadjo Fraige, endocrinólogo, presidente de la Asociación Nacional para el Cuidado de la Diabetes (ANAD) de Brasil y director de la Federación Internacional de Diabéticos (FID).

Los ENN son aditivos alimentarios que se utilizan para reemplazar el consumo de azúcar. Dan el sabor dulce sin aportar calorías, no están hechos para bajar de peso ni para el control de la glucemia en pacientes con diabetes, simplemente se utilizan de reemplazo, comentó Durán.

Son evaluados por múltiples instituciones, algunas nacionales, como la FDA en Estados Unidos, otras supranacionales, como la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), y también globales, que son las que se toman como patrón, como el Comité Mixto FAO/OMS de Expertos en Aditivos Alimentarios (JECFA), que como su nombre lo indica, tiene especialistas de la FAO y de la OMS. Sin embargo, cada ENN es distinto y tiene distintos efectos para la salud. “No por qué dos sustancias compartan una cuestión sensorial, como el sabor dulce, y aporten pocas calorías, tienen los mismos efectos sobre la salud. Entidades como JECFA no evalúan los edulcorantes como un todo, sino cada uno en particular”, comenta Cavagnari.

IMPORTA LA CANTIDAD

La ingesta diaria admisible (IDA) de un edulcorante es la cantidad segura que se considera aceptable para el consumo diario, durante toda la vida de una persona. Representa la cantidad máxima de ENN que se puede consumir diariamente por kilogramo de peso corporal sin que signifique un riesgo



El senador Juan Luis Castro aclaró que “el enemigo principal es el azúcar, ahí están las cifras de obesidad y sobrepeso; la obesidad infantil no es culpa de los endulzantes”.



No hay que estigmatizar algún producto en particular, sino tener mucho cuidado en la frecuencia y la cantidad que se consume”.

BRIAN CAVAGNARI, de la U. Católica de Argentina.



La causalidad inversa ha ensuciado los estudios observacionales respecto al impacto de los ENN en el peso”.

SAMUEL DURÁN, de la U. San Sebastián (USS).

para la salud. Esta cantidad está determinada por organismos reguladores, y cada edulcorante tiene establecido un número diferente, que es prácticamente imposible de alcanzar.

Cavagnari explicó que estas entidades llevan a cabo un análisis del riesgo, que en el ámbito de la alimentación depende de la concentración, de la frecuencia de consumo y de la duración del mismo.

INCORPORACIÓN DEL SELLO DE ADVERTENCIA

En la segunda parte del conversatorio entregó una mirada desde las políticas públicas, abordando la incorporación del sello de advertencia a los edulcorantes, propuesto por el Ministerio de Salud, al igual que en Argentina y México.

Al respecto, el senador Juan Luis Castro, integrante de la Comisión de Salud, aclaró que “el enemigo principal es el azúcar, ahí están las cifras de obesidad y sobrepeso; la obesidad infantil no es culpa de los endulzantes. El consumo de estos en Chile está muy por debajo del IDA”.

Por su parte, Samuel Durán explicó que el problema principal de este sello es que se van a equiparar dos alimentos que tienen efectos en la salud completamente distintos, y no se va a considerar que la evidencia de los efectos del azúcar es de alta calidad,

mientras que la de los edulcorantes es más débil y los datos, contradictorios. “Un consumidor, al elegir entre dos alimentos con sellos —por ejemplo, una bebida dietética versus una con azúcar—, va a elegir la más rica, es decir, la con azúcar. Entonces, en vez de consumir cero azúcar, va a consumir entre 30 y 40 gramos, cercano a la recomendación máxima diaria. Podemos generar un retroceso en las políticas públicas por una idea que tiene poco sustento científico, y que copia lo que está haciendo Argentina y México”.

En tanto, el senador Javier Macaya, presidente de la Comisión de Salud, advirtió que, “al decir sin evidencia científica que el edulcorante tiene efectos nocivos, se puede incentivar a la población a que elija el azúcar”.

“No es lo mismo consumir 0,1 miligramo que 10 miligramos o un kilo, ni cinco veces por día que una vez por semana o mes, ni durante un mes o durante toda la vida”, acotó.

Aunque es difícil determinar si la IDA de cada individuo se excede, las entidades reguladoras evalúan la cantidad de edulcorantes presentes en los diferentes productos y el consumo habitual de ellos. Esto se realiza con el objetivo de garantizar que nadie sobrepase la IDA establecida.

“Para un adulto de 65 kilos, alcanzar la IDA de aspartamo requeriría consumir aproximadamente 75 sobresacos de edulcorante por día, mientras que un niño de 20 kilos tendría que tomar alrededor de 11 latas de refresco diarias. No son cantidades sensatas de consumir”, ejemplificó Cavagnari.

En cuanto a las sugerencias sobre ENN, la elección depende del gusto del consumidor. “Siempre y cuando te mantengas dentro de los límites de la ingesta diaria admisible, ninguno es mejor ni peor en términos de impacto en la salud”, enfatiza Cavagnari.

En la misma línea, Durán

agregó que todos los edulcorantes pasan por el mismo proceso de evaluación regulatoria para demostrar su seguridad: “A pesar de que existe la percepción de que la stevia es mejor debido a su origen natural y de que el ciclamato es malo, ambos edulcorantes son evaluados bajo los mismos estándares y se consideran equivalentes en términos de seguridad por las autoridades reguladoras”. Por su parte, el doctor Fadjo Fraige aseguró que los ENN no son dañinos para la salud y explicó que la OMS recomendó no consumirlos porque hicieron los estudios observacionales en personas con diabetes y obesidad que los consumen. “No son los endulzantes los que provocan un mayor riesgo de cáncer ni problemas vasculares, es la obesidad de los pacientes que los consumen”, recalzó.

CONSUMO EN LA LACTANCIA

¿Qué ocurre cuando la mujer en etapa de lactancia consume edulcorantes? Si bien se ha informado la presencia de

edulcorantes en la leche materna, cada uno se procesa de manera única en el intestino.

En dos estudios, uno de 2015 y otro de 2018, se documentó la presencia de sacarina, Acesulfame K y sucralosa. Sin embargo, hasta la fecha no se ha informado de la presencia de aspartamo ni de glicosidos de esteviol.

En el documento del Consenso de Edulcorantes No Calóricos en Pediatría (2017), de la Sociedad Mexicana de Pediatría, se cuestionó cuánta leche materna tendría que ingerir un lactante para alcanzar la IDA. Necesitaría tomar entre 8 y 15 litros diarios para alcanzar la IDA de sacarina, y entre 800 y 4.000 litros para la sucralosa, lo que refleja que las concentraciones son mínimas y no representan riesgos significativos.

Tampoco se ha comprobado que los edulcorantes alteren el sabor de la leche materna. “Nuestros estudios con paneles sensoriales indican que se necesitaría una concentración 50 veces mayor a la que se encuentra en la leche materna para percibir un cambio en su sabor”, explicó Cavagnari.

CONSUMO DE AZÚCAR EN CHILE

En 2016, los chilenos consumían 142 gramos de azúcar al día, “como ¾ de taza, que estaba incluida en bebidas azucaradas, snacks, entre otros ‘productos invisibles’ de pastelería, y el azúcar de mesa agregado al té o al café, sin considerar frutas, verduras, ni lácteos”, dijo Durán.

A la misma fecha, Chile ocupaba el primer lugar en consumo de bebidas azucaradas, superando incluso a Argentina, México y Estados Unidos, países históricos en su consumo, según la revista The Lancet.

Ese año entró a regir la modificación a la Ley 20.806 sobre “composición nutricional de los alimentos y su publicidad”, a través de la Ley 20.868.

“Fuimos pioneros en el etiquetado, y pasamos del segundo lugar al 18º, bajando de 140 gramos diarios de azúcar a 68”, explicó Durán.

A pesar de que la cifra sigue siendo alta, porque no se deberían superar los 50 gramos al día, es la mitad de lo que se consumía en 2016.

“El consumo excesivo de azúcar, definido como más del 10% de las calorías totales, aumenta el riesgo de adiposidad, el peso corporal y el IMC, lo que puede provocar cáncer, enfermedades crónicas, caries dentales, y riesgo de diabetes. Sin embargo, el consumo moderado, como dos cucharaditas en el café, no representa un riesgo. Históricamente, se han consumido hasta 40 gramos al día sin problemas”, afirmó.

