LITORALPRESS

Fecha: 26-08-2025
Medio: La Estrella de Arica
Supl. : La Estrella de Arica
Tipo: Noticia general
Título: Recomiendan evitar que los niños consuman edulcorantes

Pág. : 14
Cm2: 622,4
VPE: $ 1.012.568

Tiraje: 7.300
Lectoría: 21.900
Favorabilidad: No Definida

[TENDENCIAS]

Recomiendan evitar que los niños consuman edulcorantes

Mayor exposición al dulzor "se asocia a mayor preferencia posterior de este", indicaron académicos ante posible diabetes.

Valeria Barahona

SHUTTERSTOCK

REEMPLAZAR AZÚCAR POR EDULCORANTES NO ES SUFICIENTE PARA EVITAR COMPLICACIONES.

Un estudio publicado por la Biblioteca Nacional de Medicina (NIH), de Estados Unidos, reveló que en Chile tres de cada cuatro niños de tres años consume edulcorantes, en una investigación realizada por científicas del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile.

Las profesionales del Centro de Investigación en Ambientes Alimentarios y Prevención de Enfermedades Crónicas Asociadas a la Nutrición (Ciapec), perteneciente al INTA, calificaron como "alto" el consumo de edulcorantes en la población infantil, debido al uso masivo de edulcorantes en alimentos procesados dirigidos a este grupo etario.

"El consumo y las fuentes dietéticas de endulzantes no nutritivos (ENN) en niños pequeños, así como su asociación con la ingesta total de azúcares, han sido escasamente explorados", señalaron Paola Arévalo, Natalia Rebolledo y Marcela Reyes.

Las especialistas afirmaron que este reemplazo de azúcar por endulzantes "no está logrando reducir efectivamente el consumo de azúcar", sobre todo en una etapa de la vida en que tanto la familia como el entorno educacional buscan prevenir enfermedades en los niños asociadas a la alimentación, como los distintos tipos de diabetes.

La publicación destacó que los hallazgos de las nutricionistas "evidencian nuevos desafíos respecto a las estrategias de salud pública y que se debe, principalmente, a la implementación de la Ley de Etiquetado y Publicidad de los Alimentos", es decir, los sellos negros que aparecen en los envases advirtiendo si el alimento es alto en azúcares, grasas saturadas, calorías o sodio.

Por este tema el Ministerio de Salud (Minsal) actualmente enfrenta una disputa judicial con grandes empresas, ya que un decreto emanado en abril obliga a que los productos que cuentan con tres sellos incorporen un mensaje adicional: "Evita su consumo".

Las profesionales del INTA adelantaron además que la autoridad sanitaria está avanzando en la implementación de una etiqueta frontal que advierta el uso de edulcorantes.

COMIDAS CON AZÚCAR

La académica e investigadora del Ciapec-INTA, Marcela Reyes, señaló que los dos principales resultados del estudio aplicado a 450 niños son "la alta prevalencia de ingesta de algún edulcorante no calórico por parte de esta población de niños de sólo tres años de edad, en que más de 3/4 partes de ellos habían consumido al menos un endulzante el día anterior".

"El otro hallazgo relevante es que los participantes que consumían los principales ENN identificados (sucralosa, estevia, acesulfame y aspartame) no tenían una dieta con menor contenido de azúcares, es decir, el consumo de edulcorantes no mejoraba la calidad de la dieta en el sentido de que esta fuera de menor contenido de azúcares, como se hubiese esperado. No hubo beneficio en relación a eso y, por lo tanto, probablemente no hubo ningún efecto positivo".

En esta línea, la también académica e investigadora, Natalia Rebolledo, explicó que "esto significa que los niños no están consumiendo edulcorantes en reemplazo del azúcar, sino que de forma adicional".

El principal problema de estos resultados, agregó la nutricionista, es que "el consumo de cualquier edulcorante no se recomienda en niños, ya que puede hacer que se acostumbren a consumir productos dulces. Adicionalmente, los edulcorantes tienen un nivel de ingesta seguro (ingesta diaria admisible) que se calcula con base en el peso corporal. Los niños, al tener menor peso, están en mayor riesgo de sobrepasar estos niveles".

ESTRATEGIAS

La médico Marcela Reyes dijo que "una menor exposición a dulzor de cualquier fuente, ya sea azúcares tradicionales, endulzantes no nutritivos o los nuevos azúcares y polioles" es la mejor herramienta para evitar, a largo plazo, su elección al momento de comer, porque "pareciera ser que la mayor exposición a dulzor se asocia a mayor preferencia posterior de éste, por lo que hay que evitarlo, principalmente en las etapas tempranas del desarrollo, como embarazo y primeros años de vida".

"Una buena estrategia es preferir los alimentos naturales, que, por más dulces que sean, en general no superan el dulzor de los alimentos de mayor grado de procesamiento. Además, al consumirlos no es sólo dulzor lo que se consume, sino también otros componentes saludables de los alimentos en su estado natural", subrayó la académica.

Rebolledo añadió que para evitar la ingesta de productos con azúcar o endulzantes, lo mejor es "evitar la introducción de productos endulzados. (...) En nuestro estudio, las principales fuentes de edulcorantes son los bebestibles (bebidas, néctares, jugos en polvo, aguas saborizadas) y lácteos. Sería preferible favorecer el consumo de agua y lácteos no saborizados".

SUCRALOSA

El análisis arrojó que la sucralosa fue el edulcorante más común entre los niños cuya dieta fue analizada (63%), seguida por el acesulfamo-K (35%), aspartamo (32%) y esteviol (26%).

Las bebidas, además, fueron la principal fuente de estos aditivos, seguidas por lácteos endulzados y productos de repostería.

Pese a las eventuales intenciones de los padres de evitar o disminuir la ingesta de azúcar, no se encontró una asociación con el consumo de ENN, "ni siquiera después de controlar por factores sociodemográficos y nutricionales", indicó el documento.

Las investigadoras analizaron la ingesta diaria de edulcorantes no nutritivos (ENN) y azúcares en una muestra de 450 niñas y niños de tres años, pertenecientes al Estudio Chileno de Nutrición Infantil (ChiNuT, en inglés), una de las cohortes de Ciapec.

A partir de la Encuesta Recordatorio 24 Horas o R-24 y del cruce con etiquetas nutricionales de productos envasados, evaluaron el tipo y cantidad de edulcorantes consumidos, sus principales fuentes alimentarias y si su consumo se relacionaba con una menor ingesta de azúcares.