



Palabras dulces sobre diabetes

¿Cómo pueden ayudar los edulcorantes bajos en calorías?

La diabetes es una enfermedad crónica que se produce cuando el páncreas no produce suficiente insulina o cuando el organismo no puede utilizar con eficacia la insulina que produce. La insulina es una hormona que regula la glucosa en sangre.

Existen diferentes tipos de diabetes, pero las más comunes son la de tipo 1, la de tipo 2 y la diabetes gestacional, siendo la diabetes de tipo 2 la que está aumentando más rápidamente.¹



425 millones de adultos de todo el mundo padecen diabetes

425 MILLONES

Se espera que, para 2045, el **número total de adultos con diabetes** haya aumentado casi un 50%, llegando hasta los 629 millones desde los 425 millones de personas en 2017.²

Y AUMENTANDO
HASTA CASI UN
50% PARA 2045

1 DE CADA 2 no está diagnosticado

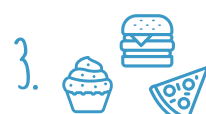
Los motivos de este aumento de la diabetes tipo 2 son complejos, aunque a menudo están vinculados a factores como:



Sobrepeso
y obesidad



Estilos de vida
sedentarios



Alimentación de alta
densidad energética que
provoca aumento de peso

Es posible tratar con éxito la diabetes tipo 2 y evitar sus complicaciones, en particular cuando se detecta pronto, mediante la reducción del sobrepeso y la adopción de un estilo de vida saludable (alimentación y actividad física), todo ello combinado con medicación cuando sea necesario. La educación y el tratamiento nutricional están recomendados para todas las personas con diabetes, incluidas las que presentan riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2.^{3,4,5}

Los edulcorantes bajos en calorías pueden formar parte de una alimentación general saludable y pueden recomendarse a personas con diabetes. Los edulcorantes bajos en calorías son ingredientes alimenticios que aportan un sabor dulce sin, o prácticamente sin, calorías. Se utilizan en alimentos y bebidas en vez de azúcar para aportar el sabor dulce deseado con menos o con cero calorías y sin efecto sobre los niveles de glucosa en sangre.³⁻⁹

¿Cómo pueden ayudar los edulcorantes bajos en calorías en el tratamiento de la diabetes?

Los edulcorantes bajos en calorías pueden suponer una ayuda importante para las personas con diabetes que necesitan gestionar su ingesta de carbohidratos, un aspecto importante del tratamiento de la diabetes, y desean seguir disfrutando de alimentos y bebidas de sabor dulce con menos calorías o sin calorías.

Los edulcorantes bajos en calorías no afectan a la glucemia, lo que significa que no hacen que aumenten los niveles de glucosa en sangre, por lo que los edulcorantes bajos en calorías pueden ayudar a ofrecer a las personas con diabetes más opciones alimenticias y el placer del sabor dulce sin contribuir a la elevación de los niveles de azúcar en sangre o al incremento de las necesidades de insulina.^{6,7}

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), basándose en sólidas pruebas científicas, concluyó en un dictamen científico en 2011: "El consumo de alimentos que contienen edulcorantes bajos en calorías en vez de azúcar induce una menor elevación de la glucosa en sangre después de su consumo en comparación con alimentos que contienen azúcar".⁸

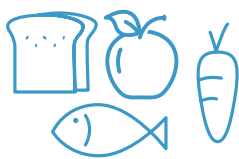
Organismos de salud como la Asociación Americana de Diabetes (ADA) y la Academia Americana de Nutrición y Dietética (AND) reconocen que los edulcorantes bajos en calorías pueden utilizarse con total seguridad como sustitutos del azúcar en el tratamiento nutricional de las diabetes de tipo 1, tipo 2 y gestacional^{3,4}. Del mismo modo, las pautas nutricionales de Diabetes UK para la prevención y el tratamiento de la diabetes concluyen que los edulcorantes bajos en calorías no afectan a la glucemia, por lo que son seguros y pueden recomendarse en el contexto de la prevención y el tratamiento de la diabetes.⁵

Los cambios adicionales en el estilo de vida diario cuentan

Al efectuar cambios en el estilo de vida, como mejorar la dieta y aumentar la actividad física, puede disminuirse notablemente el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2.¹⁻⁵

1. Consiga y mantenga un peso corporal saludable...

...Perder un 5-10% de peso corporal, cuando proceda, puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. La utilización de edulcorantes bajos en calorías en vez de azúcar puede ser una útil herramienta dietética que ayude a reducir la ingesta total de calorías.⁹



2. Siga una alimentación saludable...

...Intente aumentar la ingesta de fibra procedente de verduras, frutas y cereales integrales, y reducir la ingesta de azúcar y grasas saturadas.

3. Practique actividad física regularmente...

... Como mínimo, 30 minutos de actividad regular de intensidad moderada 5 días a la semana. Para controlar el peso, es necesaria una mayor actividad.



Formas inteligentes de reducir azúcares y calorías:



AHORRA
HASTA 20 CALORÍAS

En sus bebidas calientes o frías (té, café, chocolate), cambie el azúcar por edulcorantes de sobremesa (1 sola cucharadita de azúcar aporta de 16 a 20 calorías).



AHORRA
HASTA 140 CALORÍAS

Sustituya los refrescos azucarados por sus versiones 'light' con edulcorantes bajos en calorías. Esto reducirá su ingesta de calorías en aproximadamente 100 calorías por vaso o en unas 140 calorías por lata de 330 ml.



AHORRA
80 CALORÍAS

Satisfaga la apetencia de algo dulce con un postre de gelatina preparado con edulcorantes bajos en calorías en vez de con azúcar.

Referencias

1. WHO. Diabetes Factsheet (Updated November 2017). Available at: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/>
2. IDF Diabetes Atlas - 8th Edition 2017. Available at: <http://diabetesatlas.org/resources/2017-atlas.html>
3. American Diabetes Association. 4. Lifestyle management: Standards of Medical Care in Diabetes - 2018. Diabetes Care 2018;41(Suppl. 1):S38-S50
4. Franz MJ., et al. Academy of Nutrition and Dietetics Nutrition Practice Guideline for Type 1 and Type 2 Diabetes in Adults: Systematic Review of Evidence for Medical Nutrition Therapy Effectiveness and Recommendations for Integration into the Nutrition Care Process. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics 2017;117(10):1659 - 1679
5. Dyson PA., et al. Diabetes UK Position Statements. Diabetes UK evidence-based nutrition guidelines for the prevention and management of diabetes. Diabet Med. 2018;35:541-547
6. Timpe Behnen EM., et al. Do sugar substitutes have any impact on glycemic control in patients with diabetes? J Pharm Technol. 2013;29:61-5
7. Romo-Romo A., et al. Effects of the non-nutritive sweeteners on glucose metabolism and appetite regulating hormones: Systematic review of observational prospective studies and clinical trials. Plos One 2016;11(8):e0161264
8. EFSA. Scientific opinion on the substantiation of health claims related to intense sweeteners. EFSA Journal 2011, 9(6), 2229. Available at: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.2903/j.efsa.2011.2229/epdf>
9. Rogers PJ., et al. Does low-energy sweetener consumption affect energy intake and body weight? A systematic review, including meta-analyses, of the evidence from human and animal studies. Int J Obes 2016;40(3):381-94

Consulte a su médico o profesional sanitario para obtener más información sobre la diabetes.

Visite nuestra página web www.sweeteners.org para obtener más información sobre los edulcorantes bajos en calorías.