



International
Sweeteners
Association

Dulces palabras sobre obesidad y sobrepeso ¿Cómo pueden ayudar los edulcorantes bajos en calorías?

Sobrepeso y obesidad se definen como una acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud¹.

La obesidad supone un reto cada vez mayor para la salud pública en todo el mundo, y afecta a personas de todas las edades, pero preocupa particularmente el aumento de las tasas de obesidad entre las personas de 18 a 24 años. Esta tendencia indica que, por primera vez, existe el riesgo que las generaciones más jóvenes sean menos saludables que las de sus padres¹.

En Europa



MÁS DEL 50%

de la población adulta padece sobrepeso u obesidad²



MÁS DEL 20%

son obesos²



La obesidad y el exceso de peso tienen un impacto directo sobre la salud y la esperanza de vida, y están vinculados a graves problemas de salud¹, como:



Enfermedades cardiovasculares (principalmente cardiopatías e infartos), que son la principal causa de muerte



Diabetes



Ciertos cánceres, como el cáncer de mama y el de colon

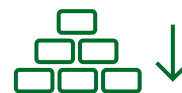


Trastornos de las articulaciones y los músculos (en especial, osteoartritis)

Además de los costes sanitarios directos, la obesidad también cobra un peaje a la sociedad, dado que las personas pueden ser menos activas y productivas.

Los estudios inclinan la balanza en favor de los edulcorantes bajos en calorías

¿Busca controlar sus calorías o perder peso? Numerosos estudios sugieren que los edulcorantes bajos en calorías (LCS, del inglés) pueden ser un componente útil en un programa general de control del peso.



Ensayos controlados aleatorizados (RCT, del inglés): Las personas que consumieron bebidas edulcoradas bajas en calorías como parte de un programa conductual de pérdida y mantenimiento del peso de un año de duración perdieron más peso corporal que las que solo bebieron agua.

Peters et al; 2014 y 2016^{3,4}

Revisiones y meta-análisis sistemáticos: El peso de la evidencia indica que la utilización de LCS en vez de azúcar, en niños y adultos, conduce a una reducción de la ingesta de energía y del peso corporal.

Rogers et al; (2016)⁵ y Miller-Pérez (2014)⁶

Documentos de posicionamiento: Utilizados con sensatez, los LCS podrían facilitar la reducción de la ingesta de azúcares añadidos, dando lugar, por tanto, a una menor ingesta total de energía y a mayor pérdida/control del peso corporal.

Posición de la Academia de Nutrición y Dietética (2012)⁷

Declaración científica de AHA - ADA (2012)⁸

Impacto significativo mediante pequeños y sencillos cambios diarios en la alimentación y el estilo de vida

Una mayor actividad física y pequeños cambios diarios en la alimentación, como tan solo una reducción de 100 calorías al día, puede ayudar a evitar el aumento de peso⁹. Los edulcorantes bajos en calorías aportan a los alimentos y bebidas el placer del sabor dulce con un menor contenido energético¹⁰. Una combinación de cambios en la alimentación, como elegir alimentos y bebidas bajas en calorías, unida a más ejercicio y mayor conciencia del contenido calórico, es esencial para ayudar a los consumidores a controlar su peso corporal.

Sustituir alimentos y bebidas edulcorados con azúcar por los endulzados con edulcorantes bajos en calorías puede reducir la ingesta calórica diaria en un 10% y ayudar a la pérdida de peso, sin sentir la privación de, o aumentar el deseo por, el sabor dulce^{11,12}.

Alimentos como los cereales integrales, productos lácteos desnatados, y carnes o pescados magros, son buenos sustitutos de los alimentos cotidianos con mayor contenido en calorías y grasas, mientras que las bebidas y los alimentos dietéticos endulzados con edulcorantes bajos en calorías añaden variedad, buen sabor, y la satisfacción de darse un capricho y, a la vez, limitar las calorías adicionales.

1.



Sustituya los refrescos por sus versiones "light" con edulcorantes bajos en calorías. Esto reducirá su ingesta calórica en unas 100 kcal por vaso.

2.



En sus bebidas calientes (té, café, chocolate) cambie el azúcar por edulcorantes de sobremesa (solo 2 cucharaditas de azúcar aportan 32 kcal x 3 bebidas a lo largo del día = 96 kcal). Usar edulcorantes bajos en calorías reducirá su ingesta calórica en aproximadamente 100 kcal al día.

3.



Satisfaga sus ganas de tomar algo dulce con un postre de gelatina preparado con edulcorantes bajos en calorías en vez de hacerlo con una mousse de chocolate (62 g). Esto reducirá su ingesta calórica en unas 100 kcal.

+



Al menos 30 minutos de actividad regular de intensidad moderada, 5 días a la semana. Para el control del peso puede ser necesaria una mayor actividad. Recuerde que numerosos factores afectan a la obesidad, y todo esfuerzo por conseguir y mantener un peso saludable debería emprenderse dentro de un marco general de estilo de vida saludable.

Referencias

1. WHO. Obesity and overweight. Fact sheet N°311 (Updated January 2015) <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
2. WHO –EU Region Data and Statistics on Obesity – Infographic (2013) <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/data-and-statistics/infographic-over-50-of-people-are-overweight-or-obese-download>
3. Peters JC, et al. The effects of water and non-nutritive sweetened beverages on weight loss during a 12 week weight loss treatment program. *Obesity* 2014; 22: 1415–1421.
4. Peters JC, et al. The effects of water and non-nutritive sweetened beverages on weight loss and weight maintenance: A randomized clinical trial. *Obesity* (Silver Spring) 2016 Feb;24(2):297–304. doi: 10.1002/oby.21327. Epub 2015 Dec 26
5. 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
6. Miller PE, Perez V. Low-calorie sweeteners and body weight and composition: a meta-analysis of randomized controlled trials and prospective cohort studies. *Am J Clin Nutr*. 2014; 100(3): 765–77. doi:10.3945/ajcn.113.082826.
7. Fitch C, et al. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: use of nutritive and nonnutritive sweeteners. *J Acad Nutr Diet*. 2012 May; 112(5): 739–58.
8. Gardner C, et al. Nonnutritive sweeteners: current use and health perspectives: a scientific statement from the American Heart Association and the American Diabetes Association. *Diabetes Care* 2012;35: 1798–1808
9. Stroebele N, et al. A Small-Changes Approach Reduces Energy Intake in Free-Living Humans. *J Am Coll Nutr* 2009; 28(1): 63–68
10. Anton SD, et al. Effects of stevia, aspartame, and sucrose on food intake, satiety, and postprandial glucose and insulin levels. *Appetite* 2010; 55(1): 37–43
11. Hill JO, et al. Using the energy gap to address obesity: a commentary. *J Am Diet Assoc* 2009; 109(11): 1848–1853
12. Gibson S, et al. Consensus statement on benefits of low-calorie sweeteners. *Nutrition Bulletin*. 2014; 39: 386–389.

Consulte a su médico o profesional sanitario para obtener más información sobre obesidad o sobrepeso.

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