

Edulcorantes bajos en calorías y su beneficioso papel en la salud bucodental

Dado que la caries dental se encuentra entre las enfermedades no transmisibles más frecuentes en todo el mundo, las piezas angulares de una buena salud bucodental son la prevención y el tratamiento temprano¹. La adopción de buenos hábitos de higiene bucal desde una edad temprana, como cepillarse los dientes dos veces al día, es esencial para mantener una boca sana, pero seguir una alimentación saludable también es fundamental para una buena salud bucodental^{1,2}.

En lo referente a la alimentación óptima para la salud bucodental, entre otras estrategias nutricionales, debería limitarse la ingesta frecuente y excesiva de hidratos de carbono fermentables, incluidos los azúcares³. Esto se debe a que la caries dental está provocada por los ácidos que se producen cuando los hidratos de carbono fermentables presentes en nuestros alimentos o bebidas son descompuestos por bacterias orales de la placa dental en la superficie de los dientes. El ácido producido da lugar a una pérdida de calcio y fosfato del esmalte, en un proceso denominado desmineralización.

¿Cómo pueden ayudar los edulcorantes bajos en calorías al mantenimiento de una buena salud bucodental?



Es sencillo. Los edulcorantes bajos en calorías son ingredientes alimentarios de sabor dulce sin, o prácticamente sin, calorías, que no fermentan por la acción de las bacterias orales, por lo que no son cariogénicos^{4,7}. De modo que, a diferencia de los carbohidratos fermentables, **los edulcorantes bajos en calorías respetan la salud bucodental y no contribuyen a la caries.**

La primera evidencia científica respecto a los beneficios para la salud bucodental de los edulcorantes bajos en calorías data de los años 70⁸⁻¹⁰, y, desde entonces, multitud de estudios han examinado y confirmado la naturaleza no cariogénica de los edulcorantes bajos en calorías, como también se describe en una reciente y meticulosa revisión de la literatura científica⁴.

Los edulcorantes bajos en calorías aportan beneficios para la salud bucodental cuando se utilizan en lugar del azúcar en alimentos y bebidas, dentífricos y medicamentos, siempre que los demás constituyentes tampoco sean cariogénicos ni erosivos⁷. Por tanto, los edulcorantes bajos en calorías pueden consumirse con seguridad dentro de una alimentación general respetuosa con la salud bucodental, ayudando a las personas a reducir su ingesta total de hidratos de carbono y, a la vez, disfrutar del sabor dulce en la alimentación.

Evidencia científica: el papel de los edulcorantes bajos en calorías en la salud bucodental

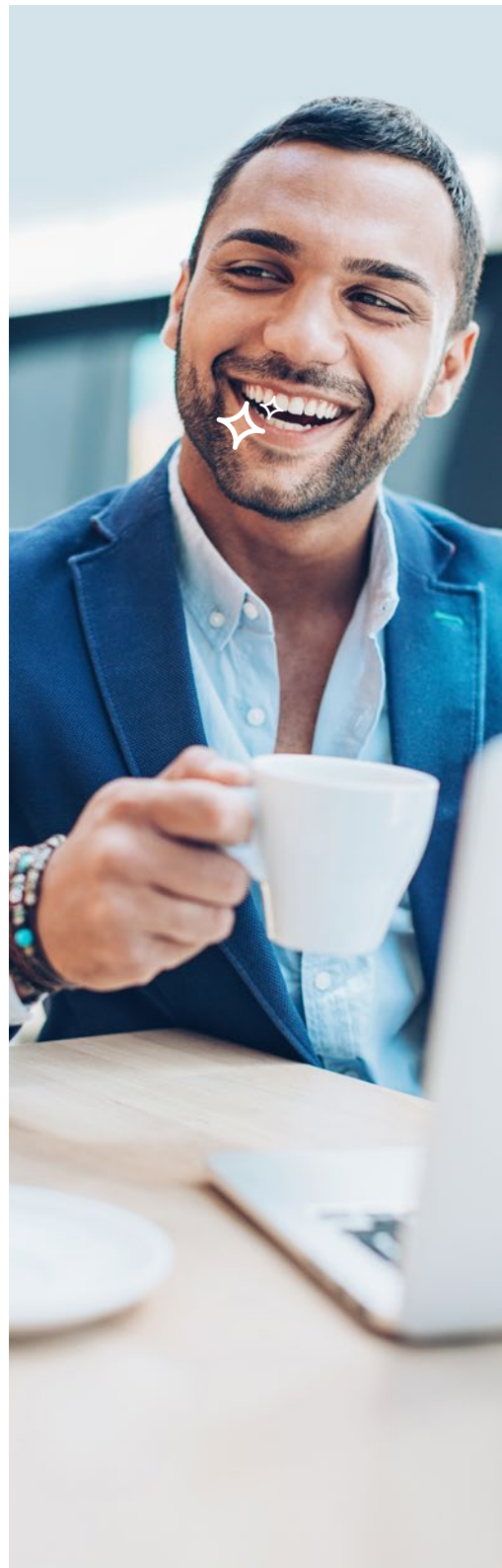
La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), a través de la ponderación de la evidencia sobre el efecto de los edulcorantes bajos en calorías sobre la salud bucodental, apoya una serie de opiniones científicas según las cuales:



Existe suficiente información científica para apoyar las afirmaciones de que los edulcorantes intensos, como todos los sustitutos del azúcar, mantienen la mineralización dental, al disminuir la desmineralización si se consumen en lugar de azúcares (EFSA, 2011)¹¹.



Numerosos ensayos clínicos que investigaban los efectos del consumo de chicle sin azúcar sobre la mineralización dental, la neutralización de los ácidos en la placa, la estimulación del flujo de saliva, la secreción de componentes reguladores y la secreción asociada de componentes salivales han demostrado resultados constantes y positivos (beneficiosos) y una reducción de la incidencia de la caries (EFSA, 2009; EFSA, 2010)^{12,13}.



La salud bucodental es algo más que una sonrisa brillante

Las enfermedades bucodentales pueden afectar a numerosos aspectos de la vida, desde la salud general, pasando por las relaciones personales y la autoconfianza, hasta disfrutar de la comida.²

Según la definición de la FDI, la Federación Dental Internacional, para la salud bucodental¹⁴,

“La salud bucodental presenta múltiples facetas e incluye la capacidad de hablar, sonreír, oler, saborear, tocar, masticar, tragar y comunicar todo un rango de emociones mediante expresiones faciales con confianza y sin dolor, malestar ni trastornos del complejo craneofacial”.

Las enfermedades son, en gran medida, prevenibles y evitables: de hecho, en la mayoría de los casos, no hay nada inevitable respecto a ellas.

Pasos diarios sencillos para una boca sana²:



Adoptar buenos hábitos de higiene bucal, como cepillarse los dientes dos veces al día utilizando un dentífrico con flúor.



Seguir una dieta saludable baja en azúcar y con alto contenido de frutas y verduras. Al no ser cariogénicos, los edulcorantes bajos en calorías pueden formar parte de una alimentación respetuosa con la salud bucodental.



No fumar y evitar el consumo excesivo de alcohol.



Mascar chicle sin azúcar después de comidas o aperitivos, cuando no sea posible el cepillado, puede contribuir al mantenimiento de la mineralización dental.



¡No olvides programar revisiones dentales con regularidad! El cuidado preventivo es siempre la mejor opción, así que apuesta por la detección y el tratamiento temprano para luchar contra las enfermedades bucodentales.

Datos concretos sobre salud bucodental¹...



Las enfermedades bucodentales pueden adoptar muchas formas, siendo la más común la caries dental y las enfermedades periodontales.



En general, las enfermedades bucodentales afectan a 3.900 millones de personas en todo el mundo.



La caries dental es un importante reto de salud pública en todo el mundo. Más del 40% de la población global está afectada por caries sin tratar en dientes permanentes.



La caries dental es la enfermedad infantil más común, pero también afecta a personas de todas las edades a lo largo de su vida.



Si no se tratan adecuadamente, las enfermedades bucodentales pueden afectar negativamente a nuestra salud y bienestar general.

Referencias

1. FDI World Dental Federation. The Challenge of Oral Disease – A call for global action. The Oral Health Atlas. 2nd ed. Geneva. 2015. Available online: https://www.fdiworlddental.org/sites/default/files/media/documents/complete_oh_atlas.pdf
2. FDI World Dental Federation - World Oral Health Day (WOHD). Available online: <http://worldoralhealthday.org>
3. Anderson CA, et al. Sucrose and dental caries: a review of the evidence. Obesity Reviews 2009;10(Suppl 1):41-54.
4. Gupta P, et al. Role of Sugar and Sugar Substitutes in Dental Caries: A Review. ISRN Dent. 2013;519421
5. Roberts MW and Wright TJ. Nonnutritive, low caloric substitutes for food sugars: clinical implications for addressing the incidence of dental caries and overweight/obesity. Int J Dent. 2012; 625701
6. Van Loveren C, et al. Functional foods/ingredients and dental caries. Eur J Nutr (2012) 51 (Suppl 2):S15–S25
7. Gibson S et al. Consensus statement on benefits of low-calorie sweeteners. Nutrition Bulletin 2014;39(4):386-389
8. Olson BL. An In Vitro Study of the Effects of Artificial Sweeteners on Adherent Plaque Formation. J Dent Res 1977;56(11):1426
9. Grenby TH and Saldanha MG. Studies of the Inhibitory Action of Intense Sweeteners on Oral Microorganisms Relating to Dental Health. Caries Res 1986;20:7-16
10. Ziesenitz SC and Siebert G. Nonnutritive sweeteners as inhibitors of acid formation by oral microorganisms. Caries Res 1986;20:498-502
11. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to the sugar replacers. EFSA Journal 2011;9(4):2076. [25 pp.]. Available online: <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/2076>
12. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to sugar-free chewing gum and dental and oral health. EFSA Journal 2009; 7(9):1271. [20 pp.]. Available online: <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1271>
13. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of a health claim related to sugar-free chewing gum and neutralisation of plaque acids. EFSA Journal 2010;8(10):1776. [14 pp.]. Available online: <http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1776>
14. FDI World Dental Federation - FDI's definition of oral health. Available online: <https://www.fdiworlddental.org/oral-health/fdis-definition-of-oral-health>

Habla con tu médico o tu odontólogo para obtener más información sobre salud bucodental.

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