



Control y gestión del peso corporal

El papel de los edulcorantes bajos en calorías

La mejor forma de perder peso y mantenerlo es una combinación de ejercicio y una alimentación con restricción calórica. Este enfoque ayuda a la gente a maximizar la pérdida de peso en forma de masa grasa y, a la vez, mantener la masa muscular.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) sugiere que las personas pueden controlar de manera más eficiente¹ su peso corporal:

- limitando su ingesta energética, en especial las calorías procedentes de grasas y azúcares;
- aumentando el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos;
- practicando una actividad física regular (al menos 150 minutos a la semana en adultos).

Se ha demostrado que solo con perder de un 5 a un 10% de peso corporal se mejora significativamente la salud, lo que incluye reducir el riesgo de cardiopatías, hipertensión y diabetes de tipo 2².



Tan solo un 5-10% de pérdida de peso puede evitar y retrasar la progresión de diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.²



Dado que los edulcorantes bajos en calorías aportan todo el sabor dulce del azúcar, pero con el valor añadido de contener muchas menos calorías, pueden ayudar a las personas a emprender pasos hacia la consecución de un peso saludable y el mantenimiento de su peso óptimo. Como parte de un estilo de vida saludable, los edulcorantes bajos en calorías ofrecen a las personas alimentos con menos densidad energética, lo que a su vez puede ayudar a reducir la ingesta calórica.³

En 2016, una revisión y un meta-análisis sistemático realizado por Rogers et al.⁴ demostró que, en estudios con intervención en humanos, los edulcorantes bajos en calorías utilizados en lugar de azúcares, reducen de forma consistente la ingesta energética y pueden ayudar a la pérdida y el mantenimiento del peso, cuando se utilizan como parte de un programa alimentario de control del peso. De modo similar, otra revisión y meta-análisis sistemático de estudios ya existentes que estudiaban el impacto de los edulcorantes bajos en calorías sobre el peso corporal concluyó que sustituir el azúcar por edulcorantes bajos en calorías ayuda a la gente a mantener un peso saludable.⁵

Teniendo en cuenta el reto de las tasas en aumento de obesidad y diabetes, limitar los azúcares añadidos es una estrategia importante, y los edulcorantes bajos en calorías pueden ofrecer una alternativa a los edulcorantes calóricos⁶. Una revisión por parte de Raben y Richelsen llegó a la conclusión de que los edulcorantes bajos en calorías pueden ser una herramienta útil para reducir la ingesta de energía y el peso corporal y, por tanto, el riesgo de diabetes y de enfermedades cardiovasculares (ECV)⁷.



Datos procedentes de estudios a corto y largo plazo en humanos sobre edulcorantes bajos en calorías apuntan a su efecto beneficioso sobre la reducción de la ingesta energética y el control del peso corporal.⁴

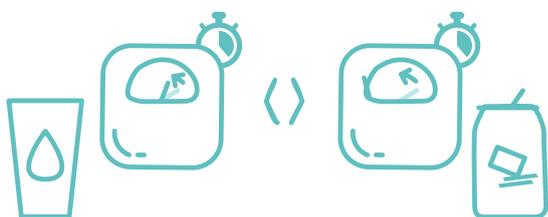


En muchos casos, el uso de edulcorantes bajos en calorías está asociado a una menor ingesta de alimentos y bebidas de sabor dulce. Esto sugiere que los edulcorantes bajos en calorías pueden ayudar a satisfacer el deseo de sabor dulce y no fomentan un comportamiento "goloso".⁸

Estudios con humanos confirman el papel beneficioso de los edulcorantes bajos en calorías en el control y la gestión del peso

El papel beneficioso de los edulcorantes bajos en calorías para el control del peso se ha confirmado en diversos ensayos controlados aleatorizados (RCT, del inglés), el método de referencia en investigación nutricional.

Un ensayo clínico reciente evaluó los efectos del agua frente a bebidas con edulcorantes bajos en calorías sobre la pérdida y el mantenimiento de peso en un programa de un año de duración^{9,10}. El grupo que consumió bebidas con edulcorantes bajos en calorías experimentó una pérdida y un mantenimiento de peso significativamente superiores a los que experimentaron quienes solo bebieron agua a lo largo del mismo período. En concreto, a las 12 semanas (período de pérdida de peso⁹), el grupo que tomaba bebidas endulzadas con edulcorantes bajos en calorías perdió un 45% más de peso que el grupo que solo bebía agua, mientras que a las 52 semanas (tras un período de mantenimiento del peso de 40 semanas adicionales¹⁰), los participantes que consumieron bebidas bajas en calorías perdieron un promedio de $6,21 \pm 7,76$ kg frente a los $2,45 \pm 5,59$ kg del grupo que bebía agua.



El efecto beneficioso de los edulcorantes bajos en calorías también ha sido confirmado en niños. Un estudio con intervención clínica demostró que sustituir bebidas que contienen azúcar por bebidas sin azúcar redujo el aumento de peso y la acumulación de grasa corporal en niños a lo largo del período de intervención de 18 meses¹¹.

Durante años, se ha sugerido que los edulcorantes bajos en calorías podrían incrementar el deseo natural de sabor dulce y exacerbar el gusto y la ingesta de alimentos dulces. Una revisión de Bellisle⁸ examinó los efectos concretos del uso de edulcorantes bajos en calorías sobre la apetencia de productos dulces en relación con el control del peso corporal y concluyó que el uso a corto o largo plazo de edulcorantes bajos en calorías no demostraba una asociación consistente con el incremento de la apetencia de azúcar o productos dulces. Por el contrario, en muchos casos, el uso de edulcorantes bajos en calorías está asociado a una menor ingesta de alimentos y bebidas de sabor dulce.

La cuestión de la apetencia de dulce entre quienes están a régimen también se abordó en un ensayo controlado aleatorizado que se llevó a cabo entre 104 adultos obesos¹². Las personas expuestas a un elevado nivel de ingesta de bebidas endulzadas con edulcorantes bajos en calorías durante seis meses redujeron significativamente su ingesta de azúcar procedente de alimentos y bebidas endulzadas con azúcar durante la intervención (en mayor número respecto a quienes bebían agua), lo que sugiere una mayor supresión de la apetencia de dulce entre los participantes con una elevada ingesta diaria de bebidas bajas en calorías.

Edulcorantes bajos en calorías y estilo de vida saludable van de la mano

El consumo de edulcorantes bajos en calorías (LCS, del inglés) y de alimentos y bebidas que los contienen está relacionado con una mayor calidad de la alimentación y del estilo de vida en general, según amplios estudios epidemiológicos.

Un estudio de Drewnowski et al., publicado en 2014, sugiere que las personas que consumen edulcorantes bajos en calorías tienden a tener seguir una mejor alimentación y hábitos de ejercicio físico, según datos procedentes de más de 22.000 personas (Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición - NHANES, 1999-2008)¹³. En concreto, los consumidores de edulcorantes bajos en calorías presentaban puntuaciones en el Índice de Alimentación Saludable muy superiores a las de los no consumidores, lo que significa que tenían una mejor calidad de la alimentación de forma general. Además, análisis posteriores demostraron que las personas que consumían edulcorantes bajos en calorías tendían a ser más activos físicamente que quienes no los consumen.

De modo similar, en 2016, Gibson et al.¹⁴ publicaron la evidencia procedente de 1.590 participantes de la Encuesta Nacional sobre Alimentación y Nutrición de Reino Unido, que mostraba que los consumidores de bebidas bajas en calorías seguían una alimentación de mayor calidad en comparación con la de los consumidores de bebidas endulzadas con azúcar. El estudio concluyó que la gente que bebía bebidas bajas en calorías también mostraba una ingesta total inferior de energía, azúcares y grasas saturadas, en comparación con los consumidores de bebidas azucaradas.

Índice de Alimentación Saludable



Referencias

1. WHO. Obesity and overweight. Fact sheet No 311 (Updated January 2015) <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
2. Magkos F, et al. Effects of Moderate and Subsequent Progressive Weight Loss on Metabolic Function and Adipose Tissue Biology in Humans with Obesity. *Cell Metabolism* 2016; 23(4): 591-601
3. Gibson S, et al. Consensus statement on benefits of low calorie sweeteners. *Nutrition Bulletin* 2014; 39(4): 386-389
4. 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 (London)* 2016 Mar; 40(3): 381-94.
5. Miller, P. E., & 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): 765-777
6. 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) Aug;35(8):1798-808
7. Raben A, Richelsen B. Artificial Sweeteners: A place in the field of functional foods? Focus on obesity and related metabolic disorders. *Curr Opin Clin Nutr Metabol Care* (2012) Nov;15(6):597-604
8. Bellisle F. Intense Sweeteners, Appetite for the Sweet Taste, and Relationship to Weight Management. *Curr Obes Rep* 2015; 4(1): 106-110
9. 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
10. 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.
11. De Ruyter J, et al. A trial of sugar-free or sugar-sweetened beverages and body weight in children. *N Engl J Med* 2012;367:1397-1406
12. Piernas C, et al. Does diet-beverage intake affect dietary consumption patterns? Results from the choose healthy options consciously everyday (choice) randomized clinical trial. *Am J Clin Nutr*. 2013, 97, 604-611
13. Drewnowski A and Rehm CD. Consumption of low-calorie sweeteners among U.S. adults is associated with higher Healthy Eating Index (HEI 2005) scores and more physical activity. *Nutrients*. 2014 Oct 17; 6(10): 4389-403
14. Gibson S.A., et al. Low Calorie Beverage Consumption Is Associated with Energy and Nutrient Intakes and Diet Quality in British Adults. *Nutrients* 2016, 8(1), 9

Consulte a su médico o profesional sanitario para obtener más información sobre control del peso.

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