

LOS EDULCORANTES BAJOS EN CALORÍAS EN LA DIABETES

LOS EDULCORANTES BAJOS EN CALORÍAS (EBC) SON...



ingredientes de sabor dulce



que se añaden a alimentos, bebidas, y edulcorantes de mesa para sustituir al azúcar



con menos o sin calorías (y sin azúcares)

¿POR QUÉ LAS PERSONAS CON DIABETES APRECIAN LOS EDULCORANTES BAJOS EN CALORÍAS?

“EL CONSUMO DE ALIMENTOS/BEBIDAS QUE CONTIENEN EDULCORANTES BAJOS EN CALORÍAS EN SUSTITUCIÓN DEL AZÚCAR INDUCE UN MENOR AUMENTO DE LA GLUCOSA EN SANGRE DESPUÉS DE SU CONSUMO EN COMPARACIÓN CON LOS ALIMENTOS/BEBIDAS QUE CONTIENEN AZÚCARES.” (EISA, 2011)



Al contrario que los hidratos de carbono, los edulcorantes bajos en calorías no afectan a los niveles de glucosa en sangre.²



EL 52% de las personas con diabetes utiliza edulcorantes bajos en calorías en sustitución del azúcar [encuesta online de FEDE, 2019].



La disponibilidad de una amplia variedad de edulcorantes bajos en calorías ha posibilitado una gama más extensa de productos con menos azúcar, que ofrece una mayor capacidad de elección a las personas con diabetes.³

“LOS EDULCORANTES BAJOS EN CALORÍAS PUEDEN SER UN SUSTITUTO FÁCIL Y RÁPIDO DEL AZÚCAR!”

[Grupo de discusión de pacientes, 2017]



“LOS EDULCORANTES BAJOS EN CALORÍAS ME AYUDAN A TENER MENOS SENSACIÓN DE PRIVACIÓN, Y A LA VEZ SEGUIR DISFRUTANDO DEL SABOR DULCE EN MI ALIMENTACIÓN”

[Grupo de discusión de pacientes, 2017]

ORGANIZACIONES CIENTÍFICAS Y RELACIONADAS CON LA SALUD DE TODO EL MUNDO RESPALDAN QUE:

“ESTÁ DEMOSTRADO QUE LOS EBSC [EDULCORANTES BAJOS EN O SIN CALORÍAS] SON SEGUROS Y PUEDEN FORMAR PARTE DE UNA ESTRATEGIA, TANTO PARA ADULTOS COMO PARA NIÑOS Y NIÑAS, EN EL CONTROL DEL PESO Y LA DIABETES.”⁵ (ALAD, 2018)

“EL CONSUMO DE EDULCORANTES BAJOS EN CALORÍAS ES SEGURO DENTRO DE LOS NIVELES DE INGESTA DIARIA ADMISIBLE (IDA), Y SU UTILIZACIÓN PUEDE REPORTAR BENEFICIOS EN LA REDUCCIÓN DE CALORÍAS, LA PÉRDIDA DE PESO Y EL CONTROL DE LA GLUCOSA, SI SE UTILIZAN PARA SUSTITUIR EL AZÚCAR EN EL CONTEXTO DE UN PLAN DIETÉTICO ESTRUCTURADO.”⁵ (ALAD, 2018)

“CUANDO SE UTILIZAN SUSTITUTOS DEL AZÚCAR PARA REEMPLAZAR A EDULCORANTES CALÓRICOS, SIN COMPENSACIÓN CALÓRICA, PUEDEN SER ÚTILES PARA REDUCIR LA INGESTA CALÓRICA Y DE HIDRATOS DE CARBONO... ESTOS CAMBIOS DIETÉTICOS PODRÍAN AFECTAR DE MODO BENEFICIOSO AL CONTROL GLUCÉMICO, DE PESO, Y CARDIOMETABÓLICO.”⁶

EDULCORANTES BAJOS EN CALORÍAS COMO PARTE DE UNA ALIMENTACIÓN GENERAL SALUDABLE

Los edulcorantes bajos en calorías deberían consumirse en el contexto de una alimentación general saludable y de calidad.⁴ Debería aconsejarse que, cuando se utilicen para reducir la ingesta total de calorías e hidratos de carbono, se evite compensarlo con la ingesta de calorías adicionales procedentes de otras fuentes.⁶ Los edulcorantes bajos en calorías no son una varita mágica, de modo que su valor en el control dietético de la diabetes deriva de su papel como sustitutos de los azúcares y, por tanto, de hidratos de carbono.⁵



CUANDO LOS EDULCORANTES BAJOS EN CALORÍAS SE CONSUMEN EN VEZ DE AZÚCARES, PUEDEN SER UNA ESTRATEGIA ÚTIL Y SENCILLA DE AYUDAR A LA REDUCCIÓN DE LA INGESTA DE CALORÍAS E HIDRATOS DE CARBONO Y SER, POR TANTO, DE UTILIDAD EN EL CONTROL DEL PESO Y LA DIABETES.

Referencias:

1. 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>
2. Nichol AD, Holle MJ, An R. Glycemic impact of non-nutritive sweeteners: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Eur J Clin Nutr 2018; 72: 796-804
3. Gibson S, Ashwell M, Arthur J, et al. What can the food and drink industry do to help achieve the 5% free sugars goal? Perspect Public Health. 2017 Jul;137(4):237-247
4. Diabetes UK. The use of low or no calorie sweeteners. Position Statement (Updated December 2018). Available at: <https://www.diabetes.org.uk/professionals/position-statements-reports/food-nutrition-lifestyle/use-of-low-or-no-calorie-sweeteners>
5. Laviada-Molina H, Escobar-Duque ID, Pereyra E, et al. Consenso de la Asociación Latinoamericana de Diabetes sobre uso de edulcorantes no calóricos en personas con diabetes [Consensus of the Latin-American Association of Diabetes on low calorie sweeteners in persons with diabetes]. Rev ALAD. 2018;8:152-74
6. Evert AB, Dennison M, Gardner CD, et al. Nutrition Therapy for Adults with Diabetes or Prediabetes: A Consensus Report. Diabetes Care Diabetes Care 2019 May;42(5):731-754