

Control del apetito, sabor dulce, y edulcorantes bajos en calorías/sin calorías

Disfrutar del sabor dulce es innato. Los bebés nacen con el gusto por el sabor dulce, muy probablemente debido a que la leche materna es dulce, y con rechazo al sabor amargo como protección contra sustancias potencialmente tóxicas^{1,2}.

No obstante, los cambios en alimentos, bebidas y estilo de vida a lo largo de las últimas décadas han dado como resultado más azúcares libres en alimentos y bebidas, y un estilo de vida sedentario, que contribuyen a la obesidad y a problemas de salud relacionados con el peso en todo el mundo. Los azúcares libres son los que se añaden a los alimentos por parte de cocineros, fabricantes, o en la mesa, además de los que se encuentran presentes de manera natural en miel, siropes y zumos de frutas.

Por ello, organizaciones de salud de todo el mundo han recomendado reducir el consumo de azúcares libres, desde el 5-10% de la ingesta calórica total recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), al 5% aconsejado por el Comité Científico Asesor en Nutrición (SACN) del Reino Unido. En el Reino Unido el consumo es de más del doble de esta cifra, en un rango de entre el 10 y el 14% en todos los grupos de edad³.

Organizaciones de salud de todo el mundo han recomendado reducir el consumo de azúcares libres, desde el



Los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías pueden ayudar a gestionar la preferencia innata por el sabor dulce y permitir disfrutar de una amplia variedad de alimentos y bebidas con menos calorías o sin calorías, ayudando a cumplir las recomendaciones actuales de salud pública de reducir el consumo de exceso de azúcares, como parte de una dieta equilibrada.

Los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías no tienen efectos sobre el apetito

Al reducir el contenido calórico de los alimentos a la vez que mantienen el sabor dulce, los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías pueden saciar el deseo de alimentos y bebidas dulces y, a la vez, ayudar a controlar el peso.

Estudios en seres humanos confirman que los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías no tienen impacto sobre el apetito^{4,5}. No aumentan ni suprimen el hambre ni el deseo de comer.

Las sugerencias de que los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías podrían favorecer el consumo de exceso de alimentos dulces o estimular el apetito, aumentando el consumo de alimentos y contribuyendo al aumento de peso, se han examinado en revisiones recientes⁵. No se ha encontrado evidencia alguna que respalde los efectos negativos sugeridos.

De hecho, algunos estudios sugieren lo contrario: la exposición repetida al sabor dulce, y a alimentos o bebidas edulcorados con edulcorantes bajos en calorías/sin calorías, conduce a una reducción del placer momentáneo y a una menor probabilidad de consumir más, al menos a corto plazo^{4,6}. Este fenómeno se conoce como 'saciedad sensorial específica'⁷.

Un estudio reciente también llegó a la conclusión de que, en determinados consumidores frecuentes de bebidas edulcoradas bajas en calorías/sin calorías, los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías ayudaban en la reducción de la ingesta calórica al controlar los antojos, posiblemente por ayudar a saciar el deseo de algo dulce⁸.

Este estudio, y las revisiones de otros estudios publicados, no respaldan la hipótesis de que los edulcorantes bajos en calorías/sin calor favorezcan una mayor exposición al sabor dulce, aumentando por tanto la apetencia de dulce y el consumo de alimentos y bebidas dulces azucarados^{4,5,6}.



Referencias

- 1. Drewnowski A, Mennella JA, Johnson SL, Bellisle F. Sweetness and Food Preference. J. Nutr. 2012; 142: 11425–1148S.
- 2. Mennella JA. Ontogeny of taste preferences: basic biology and implications for health. Am J Clin Nutr 2014; 99(Suppl): 704S-711S.
- 3. Statistics on Obesity, Physical Activity and Diet, England, National Statistics, May 2019.
- 4. Bellisle F. Intense Sweeteners, Appetite for the Sweet Taste, and Relationship to Weight Management. Curr Obes Rep 2015; 4(1): 106-110.
- 5. Rogers, P. J. The role of low-calorie sweeteners in the prevention and management of overweight and obesity: evidence v. conjecture. Proc Nutr Soc, 2017 Nov 23; 1-9.
- Appleton KM, Tuorila H, Bertenshaw EJ, de Graaf C, Mela DJ. Sweet taste exposure and the subsequent acceptance and preference for sweet taste in the diet: systematic review of the published literature. Am J Clin Nutr 2018; 107: 405–419
- 7. Rolls BJ. Sensory-specific satiety. Nutr Rev 1986; 44: 93–101.
- 8. Maloney NG, Christiansen P, Harrold JA, Halford JCG, Hardman CA. Do low-calorie sweetened beverages help to control food cravings? Two experimental studies. Physiology & Behavior 2019; 208: 112500.