



International
Sweeteners
Association

FICHA

Alimentación saludable y edulcorantes bajos en calorías/sin calorías

Los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías pueden ayudar a reducir la ingesta excesiva de azúcares y calorías y, además, ayudar a controlar el peso si se usan como parte de una dieta y un estilo de vida saludable que incluya ejercicio físico habitual. También pueden contribuir a una dieta inocua para la dentadura.

Un número cada vez mayor de estudios demuestran que los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías pueden ayudar a mejorar la calidad de la dieta^{1,2,3,4}. Una conclusión común a estos estudios es que el consumo de edulcorantes bajos en calorías/sin calorías está asociado a una menor ingesta de azúcares. En general, los resultados de la mayoría de estudios sugieren que los usuarios de edulcorantes bajos en calorías/sin calorías siguen una dieta más saludable y un estilo de vida más saludable y activo.

En un gran estudio de más de 22.000 estadounidenses⁵, los consumidores de edulcorantes bajos en calorías/sin calorías seguían una dieta de mayor calidad que incluía más frutas y verduras, con menor ingesta de grasas saturadas y azúcares añadidos; todo lo cual está recomendado internacionalmente en pautas de alimentación saludable. El consumo de edulcorantes bajos en calorías/sin calorías en este estudio también se correlacionaba con hábitos de estilo de vida más saludables, como mayor actividad física y menos probabilidad de fumar.

Cómo hacer que la alimentación sea más placentera

Para mantener una dieta y un peso saludables, es importante disfrutar de los alimentos y las bebidas que se consumen. Dado que conseguir una alimentación saludable a menudo exige una reducción de azúcares y del consumo de alimentos azucarados, el resultado puede ser una menor satisfacción con la dieta.

Los estudios han demostrado que los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías pueden posibilitar una dieta más placentera y variada y que contenga menos calorías, lo que permite que las personas que han perdido peso mantengan su peso más saludable a largo plazo⁶. Esto no se debe solo a que los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías ayuden a satisfacer el deseo natural de alimentos dulces, sino también a que los consumidores de productos edulcorados bajos en calorías pueden controlar los antojos de alimentos de modo más eficiente, de modo que pueden respetar una dieta más saludable y agradable que contiene menos calorías⁷.

La Guía Eatwell

Las pautas dietéticas más recientes en Reino Unido lanzadas por Public Health England, afirman que, al sustituir alimentos y bebidas azucarados por sus opciones edulcoradas bajas en calorías, la gente puede reducir la ingesta de azúcares y seguir disfrutando del deseado sabor dulce en su dieta⁸. Así, los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías pueden ayudar a las personas a no superar el nivel recomendado de un 5-10% de azúcares libres de la ingesta calórica total⁸, como establece la Organización Mundial de la Salud (OMS)⁹.



Referencias

- 1 Drenowski A, 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; 6(10): 4389-403.
- 2 Leahy M, Ratliff JC, Riedt CS, Fulgoni III VL. Consumption of Low-Calorie Sweetened Beverages Compared to Water Is Associated with Reduced Intake of Carbohydrates and Sugar, with No Adverse Relationships to Glycemic Responses: Results from the 2001- 2012 National Health and Nutrition Examination Surveys. *Nutrients* 2017; 9: 928
- 3 Patel L, Alicandron G, La Vecchia C. Low-calorie beverage consumption, diet quality and cardiometabolic risk factor in British adults. *Nutrients* 2018; 10: 1261
- 4 Silva Monteiro L, Kulik Hassan B, Melo Rodrigues PR, Massae Yokoo E, Sichieri R, Alves Pereira R. Use of table sugar and artificial sweeteners in Brazil: National Dietary Survey 2008-2009. *Nutrients* 2018; 10: 295
- 5 Data from the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) collected between 1999 and 2008 published by Drenowski and Rehm, 2014 (In: reference number 1).
- 6 Catenacci VA, Pan Z, Thomas JG, et al. Low/no calorie sweetened beverage consumption in the National Weight Control Registry. *Obesity (Silver Spring)* 2014; 22(10): 2244-51.
- 7 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
- 8 Public Health England (PHE) UK, The Eatwell Guide, March 2016. Available at: <https://www.gov.uk/government/publications/the-eatwell-guide>
- 9 World Health Organization (WHO) Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015. Available at: http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/