



International  
Sweeteners  
Association



## FICHA

# Control del peso y edulcorantes bajos en calorías/sin calorías

El control del peso puede ser perder peso para mejorar la salud, mantener la pérdida de peso o, sencillamente, no ganar kilos de más. Todas estas situaciones exigen gestionar la ingesta y el gasto de calorías como parte de una dieta saludable y un estilo de vida activo.

Ante el reto mundial actual de reducir los elevados índices de obesidad y de enfermedades no transmisibles (ENT) relacionadas con la dieta, como la diabetes tipo 2, autoridades de salud pública de todo el mundo aconsejan reducir la ingesta de calorías y de azúcares libres. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los azúcares libres no contribuyan a más del 5-10% de la ingesta calórica total<sup>1</sup>.

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.

Los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías pueden suponer una ayuda importante para el control del peso, al ayudar a reducir la ingesta de exceso de azúcares, a la vez que reducen también el contenido calórico de los alimentos y bebidas que los contienen.

Su eficacia se ha confirmado en ensayos controlados aleatorizados (ECA – estudios que proporcionan las evaluaciones de causa y efecto de mayor calidad), tanto a corto como a largo plazo, que demuestran que usar edulcorantes bajos en calorías/sin calorías en vez de azúcares da como resultado la reducción de las calorías totales y pérdida de peso<sup>2</sup>.

### Una pérdida de peso más eficaz

Recientes meta análisis (un tipo de análisis estadístico que combina los resultados de varios estudios) de ECA destacan que sustituir azúcares por edulcorantes bajos en calorías/sin calorías da como resultado una pérdida media de peso de 1 a 1,3 kg, que asciende a unos 2,5 kg en personas que padecen sobrepeso u obesidad<sup>2,3</sup>. También se concluyó que el uso de edulcorantes bajos en calorías/sin calorías da lugar a un menor índice de masa corporal (IMC). El IMC es una medida que puede utilizarse para comprobar si las personas tienen un peso saludable o excesivo para su altura, y se calcula dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la estatura en metros.

Además, estudios a largo plazo en niños con IMC superior al promedio demostraron que sustituir bebidas azucaradas con azúcar por bebidas dietéticas con edulcorantes bajos en calorías/sin calorías puede ayudar al control del peso<sup>2-4</sup>.

No existe evidencia alguna procedente de meta análisis que respalde la sugerencia de que los usuarios de edulcorantes bajos en calorías/sin calorías compensan las calorías 'que faltan' en los alimentos y bebidas<sup>2</sup>.

Tampoco existen evidencias que respalden las afirmaciones de que los edulcorantes pueden contribuir a problemas de peso, una conclusión extraída erróneamente de estudios observacionales, que informan que las personas con sobrepeso muestran mayor probabilidad de usar edulcorantes bajos en calorías/sin calorías. En términos científicos, esto demuestra 'causalidad inversa' (es decir, las personas se pasan a los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías para controlar su peso, en vez de ser los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías el motivo del sobrepeso). Intentar perder o mantener el peso es una de las principales razones para el uso de edulcorantes bajos en calorías/sin calorías<sup>5</sup>.

Mantener una pérdida de peso con éxito es importante, en especial para evitar las llamadas dietas yoyó: un patrón repetido de recuperación del peso perdido en una dieta tras otra. Un amplio ECA para determinar si se mantenía con más éxito la pérdida de peso entre los consumidores de bebidas con edulcorantes bajos en calorías/sin calorías que entre quienes bebían solo agua demostró que, después de un año, el 44% del grupo de bebidas dietéticas había mantenido un 5% del peso corporal, en comparación con el 22% del grupo que solo tomaba agua<sup>6</sup>.

En un momento en que se necesitan estrategias para combatir el reto global de la obesidad y sus problemas de salud relacionados, los expertos confirman que el uso de edulcorantes bajos en calorías/sin calorías puede suponer una contribución importante si se combina con actividad física y una dieta saludable<sup>7,8</sup>.

## No todos los estudios son iguales: Por qué los ECA son el mejor diseño de estudios para evaluar causa y efecto

Un ensayo controlado aleatorizado (ECA) es un estudio en que se asigna aleatoriamente a los sujetos a uno de dos o más grupos. El grupo experimental recibe la intervención (ej., el alimento o bebida con edulcorantes bajos en calorías/sin calorías), y el grupo control recibe el alimento o bebida estándar con azúcar, o agua, o un placebo (tratamiento ficticio).

A continuación, se efectúa el seguimiento de los grupos para investigar qué efecto tiene la intervención (ej., edulcorantes bajos en calorías/sin calorías) sobre un aspecto concreto de interés, como sus efectos sobre el peso corporal o sobre la glucosa en sangre tras su consumo.

De este modo, los ECA, contrariamente a los estudios observacionales, son el método más apropiado de investigar si existe una relación causa-efecto.

A veces nos referimos a los ECA como el estándar de oro de los ensayos clínicos, porque ofrecen los resultados más fiables, exactos, y repetibles.

No existe evidencia alguna que respalde las afirmaciones de que los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías podrían contribuir a problemas de peso, una conclusión extraída erróneamente de estudios observacionales.



### Referencias

1. 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/](http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/)
2. Rogers PJ, Hogenkamp PS, de Graaf C, 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 (Lond)* 2016; 40: 381-94.
3. Laviada-Molina H, Molina-Segui F, Pérez-Gaxiola G, et al. Effects of nonnutritive sweeteners on body weight and BMI in diverse clinical contexts: Systematic review and meta-analysis. *Obes Rev* 2020; 21(7): e13020.
4. Katan MB, de Ruyter JC, Kuijper LD, Chow CC, Hall KD, Olthof MR. Impact of Masked Replacement of Sugar- Sweetened with Sugar-Free Beverages on Body Weight Increases with Initial BMI: Secondary Analysis of Data from an 18 Month Double-Blind Trial in Children. *PLoS ONE*. 2016; 11(7): e0159771
5. Drewnowski A, Rehm C. The use of low-calorie sweeteners is associated with self-reported prior intent to lose weight in a representative sample of US adults. *Nutrition & Diabetes* 2016; 6: e202.
6. Peters JC, Beck J, Cardel M, 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; 24(2): 297-304.
7. Serra-Majem L, Raposo A, Aranceta-Bartrina J, et al. Ibero-American Consensus on Low- and No-Calorie Sweeteners: Safety, nutritional aspects and benefits in food and beverages. *Nutrients* 2018; 10: 818
8. Ashwell MA, Gibson S, Bellisle F, Buttriss J, Drewnowski A, Fantino M, Gallagher AM, de Graaf K, Goscinny S, Hardman CA, Laviada-Molina H, López-García R, Magnuson B, Mellor D, Rogers P, Rowland I, Russell W, Sievenpiper J, la Vecchia C. Expert consensus on low calorie sweeteners: facts, research gaps and suggested actions. *Nutr Res Rev*. 2020; 33(1): 1-10.