



Palabras dulces sobre la diabetes

¿Cómo pueden ayudar los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías?

ASPECTOS DESTACADOS:

Los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías provocan un menor aumento de los niveles de glucosa postprandial en sangre cuando se utilizan en vez de azúcares, y no afectan de ningún otro modo al control glucémico en general.

Por ello, los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías pueden ofrecer una ayuda importante a las personas que padecen diabetes y necesitan gestionar su ingesta de carbohidratos y azúcares.

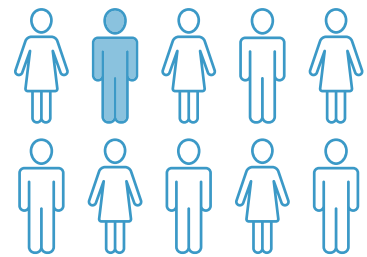


La diabetes es un problema de salud pública, con una carga global en aumento

Se estima que 537 millones de adultos padecían diabetes en 2021, y se espera que esta cifra se eleve aún más, hasta los 783 millones para 2025, constituyendo la diabetes tipo 2 la mayoría (>90%) de los casos.^{1,2}

1 DE CADA 10

ADULTOS DE TODO EL MUNDO PADECE DIABETES



1 DE CADA 2



PERSONAS CON DIABETES NO ESTÁ DIAGNOSTICADA

Junto con otras piedras angulares del tratamiento de la diabetes, una dieta saludable tiene el potencial de mejorar el control glucémico, prevenir y/o reducir el riesgo de complicaciones de la diabetes, y mejorar la calidad de vida. A las personas con diabetes se les recomienda una amplia variedad de patrones alimentarios, con énfasis en el consumo de verduras y frutas enteras, cereales integrales, legumbres, frutos secos, semillas, y aceites vegetales, y en la limitación del consumo de grasas saturadas, sal y azúcares libres/añadidos.^{3,4}

Los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías pueden usarse para sustituir a los azúcares libres/añadidos como parte de un plan de alimentación saludable. Aportan sabor dulce sin, o prácticamente sin, calorías, sin afectar al control de la glucosa en sangre. Por tanto, pueden recomendarse edulcorantes bajos en calorías/sin calorías para el tratamiento dietético de la diabetes con el fin de ayudar a reducir la ingesta total de energía y carbohidratos.⁵⁻⁷

Las pautas para la práctica clínica respaldan el uso de edulcorantes bajos en calorías/sin calorías en el tratamiento nutricional de la diabetes

Organizaciones de diabetes y relacionadas con la nutrición de todo el mundo reconocen que los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías pueden utilizarse con total seguridad para ayudar a reducir la ingesta total de energía y azúcares y ser, por tanto, una estrategia útil de ayuda en la gestión de la glucosa y el control del peso.³⁻⁷

Recomendaciones nutricionales para el tratamiento de la diabetes

Asociación Americana de Diabetes (ADA)

Recomendaciones médicas de terapia nutricional (2023):

"El uso de edulcorantes no nutritivos para sustituir a los productos edulcorados con azúcar puede reducir la ingesta total de calorías y carbohidratos, siempre que no se produzca un incremento compensatorio de la ingesta de energía procedente de otras fuentes. Existen evidencias de que las bebidas bajas en calorías y sin calorías son una alternativa viable al agua".³

Grupo de Estudio de Diabetes y Nutrición (DNSG) de la Asociación Europea para el Estudio de la Diabetes (EASD)

Recomendaciones europeas para el tratamiento dietético de la diabetes (2023):

"Las ingestas de azúcares libres o añadidos deben ser inferiores al 10% de la ingesta energética. Pueden usarse edulcorantes no nutritivos (ENN) para sustituir a los azúcares en alimentos y bebidas".⁴

Diabetes UK

Pautas nutricionales de Diabetes UK en base a la evidencia científica para la prevención y el tratamiento de la diabetes (2018):

"Los edulcorantes no nutritivos son seguros y pueden recomendarse".^{5,6}

Asociación Latinoamericana de Diabetes - ALAD

Consenso de la ALAD respecto al uso de edulcorantes bajos en calorías/sin calorías en personas con diabetes (2018):

"La sustitución deliberada de edulcorantes calóricos por edulcorantes bajos en calorías/sin calorías dentro de un plan dietético saludable puede ayudar a los consumidores a limitar el consumo de carbohidratos y energía, y contribuir a una pérdida de peso modesta y al control de la glucosa".⁷

¿Cómo pueden ayudar los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías en el tratamiento de la diabetes?

El beneficio de los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías para el control de la glucosa, cuando se utilizan en vez de azúcares, ha sido reconocido hace más de una década. Al examinar la evidencia colectiva, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) concluyó en una opinión científica que: "El consumo de alimentos que contienen edulcorantes intensos en vez de azúcares induce una menor elevación de la glucosa en sangre después su consumo en comparación con alimentos que contienen azúcares"⁸. Esta es una declaración de propiedad saludable autorizada en la UE tal como establece el Reglamento de la Comisión (UE) N° 432/2012.

Como ingredientes alimentarios, los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías no afectan a los niveles de glucosa en sangre postprandial, es decir, tras la ingesta de alimentos^{9,10}, ni después de su consumo a largo plazo^{11,12}, según exhaustivas revisiones sistemáticas y meta análisis de ensayos controlados aleatorizados. Asimismo, los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías no provocan secreción de insulina ni aumentan los niveles de insulina en sangre.⁹⁻¹²

En consecuencia, el uso de edulcorantes bajos en calorías/sin calorías en vez de azúcares puede ayudar a ofrecer a las personas con diabetes una selección más amplia de alimentos, de modo que no se sientan privadas, sin contribuir al aumento de los niveles de glucosa o insulina en sangre.

References

1. International Diabetes Federation (IDF). IDF Diabetes Atlas, 10th edition, 2021. Disponible en: <https://diabetesatlas.org/> (Accessed 6 July 2023)
2. Sun H, Saeedi P, Karuranga S, et al. IDF Diabetes Atlas: Global, regional and country-level diabetes prevalence estimates for 2021 and projections for 2045. *Diabetes Res Clin Pract.* 2022;183:109119.
3. ElSayed NA, Aleppo G, Aroda VR, et al. American Diabetes Association (ADA). 5. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes-2023. *Diabetes Care.* 2023;46(Suppl 1):S68-S96.
4. Diabetes and Nutrition Study Group (DNSG) of the European Association for the Study of Diabetes (EASD). Evidence-based European recommendations for the dietary management of diabetes. *Diabetologia.* 2023;66(6):965-985.
5. Diabetes UK. The use of low or no calorie sweeteners. Position Statement (Updated December 2018). Disponible en: <https://www.diabetes.org.uk/professionals/position-statements-reports/food-nutrition-lifestyle/use-of-low-or-no-calorie-sweeteners> (Accessed 6 July 2023)
6. Dyson PA, Twenefour D, Breen C, et al. Diabetes UK evidence-based nutrition guidelines for the prevention and management of diabetes. *Diabet Med.* 2018;35(5):541-547.
7. 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.
8. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to intense sweeteners. *EFSA Journal.* 2011;9(6):2229. [26 pp.]. Disponible en: <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2011.2229>
9. Greyling A, Appleton KM, Raben A, Mela DJ. Acute glycaemic and insulinemic effects of low-energy sweeteners: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr.* 2020;112(4):1002-1014
10. Zhang R, Noronha JC, Khan TA, et al. The Effect of Non-Nutritive Sweetened Beverages on Postprandial Glycemic and Endocrine Responses: A Systematic Review and Network Meta-Analysis. *Nutrients.* 2023;15(4):1050
11. Lohner S, Kuellenberg de Gaudry D, Toews I, Ferenci T, Meerpohl JJ. Non-nutritive sweeteners for diabetes mellitus. *Cochrane Database Syst Rev.* 2020;5(5):CD012885
12. Rios-Leyvraz M, Montez J. Health effects of the use of non-sugar sweeteners: a systematic review and meta-analysis. *World Health Organization (WHO) 2022.* <https://apps.who.int/iris/handle/10665/353064> License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Consulte a su médico o profesional sanitario para obtener más información sobre la diabetes.

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

Formas inteligentes de reducir azúcares y calorías:



AHORRE
HASTA 20 CALORÍAS

En sus bebidas calientes o frías (té, café, chocolate), cambie el azúcar por edulcorantes de mesa (1 cucharadita de azúcar aporta 16-20 calorías).



AHORRE
HASTA 140 CALORÍAS

Sustituya los refrescos azucarados por sus versiones 'light' con edulcorantes bajos en calorías/sin calorías. Esto reducirá su ingesta calórica en aproximadamente 100 calorías por vaso o en unas 140 calorías por lata de 330 ml.



AHORRE
80 CALORÍAS

Satisfaga la apetencia de algo dulce con un postre de gelatina elaborado con edulcorantes bajos en calorías en vez de con azúcar.