

## Control de la obesidad y del peso

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

#### ASPECTOS DESTACADOS

Los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías son ingredientes alimentarios sin, o prácticamente sin, energía (calorías) que se usan en alimentos y bebidas, así como en edulcorantes de mesa, en vez de azúcares para aportar sabor dulce con menos calorías o sin calorías.

Cuando se usan para sustituir a azúcares, y como parte de un patrón alimenticio y un estilo de vida saludables, los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías pueden ayudar a reducir la ingesta total de energía y, a su vez, con el tiempo, ayudar en el control del peso.



La obesidad está provocada por una compleja interacción de factores biológicos, comportamentales y medioambientales. En todo el mundo, más de 650 millones de adultos padecen obesidad, y el sobrepeso y la obesidad combinados afectan a unos 2.000 millones de personas <sup>1</sup>.

Las personas que padecen obesidad deberían recibir una atención individualizada que incluya terapia médica nutricional para mejorar su salud y su calidad de vida en general, no solo los resultados de peso <sup>2</sup>. Cuando se trata del control del peso, no existe un enfoque nutricional de "talla única". Son muchos los patrones de alimentación que podrían recomendarse a las personas que padecen obesidad en función de sus valores individuales, preferencias y objetivos de tratamiento que puedan mantenerse en el tiempo <sup>3,4</sup>.

EN TODO EL MUNDO,  
MÁS DE  **650** MILLONES  
DE ADULTOS PADECEN OBESIDAD

#### La función de los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías en el control del peso: una mirada a las evidencias clínicas

Los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías pueden usarse como una de entre las diferentes estrategias para ayudar a reducir la ingesta total de energía de la A. A su vez, cuando se utilizan en vez de azúcares, los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías pueden ser una herramienta útil para el control del peso, como se ha demostrado en numerosos estudios clínicos en seres humanos <sup>5-7</sup>. Los estudios de intervención a más largo plazo también indican beneficios del uso de edulcorantes bajos en calorías/sin calorías en el mantenimiento de la pérdida de peso a lo largo del tiempo <sup>8-10</sup>.

Revisiones sistemáticas y meta análisis de ensayos controlados aleatorizados (ECA), el estándar de referencia en la investigación clínica y nutricional, informan constantemente de un efecto beneficioso modesto, pero significativo, sobre el peso corporal, cuando se comparan edulcorantes bajos en calorías/sin calorías con azúcares, mientras que no se encuentran diferencias cuando se comparan con agua o con placebo <sup>5-8</sup>. La investigación también demuestra que el impacto total depende de la cantidad de azúcares y calorías sustituidos en la dieta con el uso de edulcorantes bajos en calorías/sin calorías <sup>6</sup>.

## Recomendación sobre el uso de edulcorantes bajos en calorías/sin calorías en el control del peso

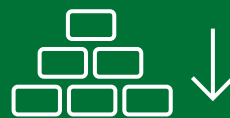
Varias organizaciones de todo el mundo, incluidas la Academia de Nutrición y Dietética de Estados Unidos, la Asociación Americana de Diabetes, la Asociación Dietética Británica, la Asociación Europea para el Estudio de la Diabetes, la Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología, y Obesity Canada, reconocen que pueden usarse con seguridad los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías en vez de azúcares para ayudar a reducir la ingesta total de energía y, por tanto, al control del peso <sup>3,11-15</sup>. Las Directrices Dietéticas para Norteamericanos 2020-2025 también respaldan la afirmación de que sustituir azúcares añadidos por edulcorantes bajos en calorías/sin calorías puede reducir la ingesta de calorías en el corto plazo y ser de ayuda en el control del peso <sup>16</sup>.

En 2022, una revisión sistemática de la Organización Mundial de la Salud (OMS) llegaba a la conclusión de que la evidencia procedente de ECAs indica que usar edulcorantes bajos en calorías/sin calorías da como resultado reducciones de azúcares e ingestas totales de energía, y, a su vez, una pequeña pero importante disminución del peso corporal y la adiposidad en el corto plazo, pero no encontró evidencias de beneficios a largo plazo procedentes de la revisión de estudios observacionales <sup>17</sup>. Pese a los resultados contradictorios entre los dos tipos de estudio, la OMS publicó una recomendación condicional (débil) que contiene una sugerencia en contra el uso de los edulcorantes sin azúcar para el control del peso <sup>18</sup>, basada exclusivamente en estudios observacionales, que presentan un elevado riesgo de sesgo y no pueden aportar evidencias de causalidad, mientras ignora las evidencias de los ECA <sup>19</sup>.

## Conclusión: Edulcorantes bajos en calorías/sin calorías como herramienta útil en el control del peso

No debe esperarse que los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías provoquen, por sí mismos, pérdida de peso, ya que no son sustancias que puedan ejercer tales efectos de tipo farmacológico <sup>20</sup>. No obstante, elegir opciones edulcoradas bajas en calorías/sin calorías en vez de sus versiones calóricas regulares puede ayudar a las personas a seguir disfrutando de alimentos y bebidas de sabor dulce con menos calorías o sin calorías, mantener la palatabilidad de la dieta, y mejorar el cumplimiento de un patrón alimenticio saludable, que tenga a la vez el objetivo de controlar el peso corporal y conseguir mejoras en la salud de por vida <sup>21</sup>.

La evidencia procedente de revisiones sistemáticas y meta análisis de ECAs demuestra que el uso de edulcorantes bajos en calorías/sin calorías en vez de azúcares puede ayudar a:



REDUCIR EL CONSUMO DE AZÚCARES ALIMENTARIOS <sup>17</sup>



REDUCIR LA INGESTA ENERGÉTICA (CALORÍAS) <sup>6,17</sup>



EN EL CONTROL DEL PESO CORPORAL <sup>5,6,17</sup>

### Referencias:

1. World Health Organization (WHO). Factsheet. Obesity and overweight. 9 June 2021. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (Accessed 19 January 2024)
2. Wharton S, Lau DCW, Vallis M, et al. Obesity in adults: a clinical practice guideline. CMAJ. 2020;192:E875-891
3. Brown J, Clarke C, Johnson Stoklossa C, Sievenpiper J. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Medical Nutrition Therapy in Obesity Management. Version 2, 2022 Oct 21. Available at: <https://obesitycanada.ca/guidelines/nutrition>. (Accessed 19 January 2024)
4. Hassapidou M, Vlassopoulos A, Kalliostra M, et al; European Association for the Study of Obesity Position Statement on Medical Nutrition Therapy for the Management of Overweight and Obesity in Adults Developed in Collaboration with the European Federation of the Associations of Dietitians. Obes Facts. 2023;16(1):11-28
5. 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
6. Rogers PJ, Appleton KM. The effects of low-calorie sweeteners on energy intake and body weight: a systematic review and meta-analyses of sustained intervention studies. Int J Obes (Lond). 2021;45(3):464-478
7. McGlynn ND, Khan TA, Wang L, et al. Association of Low- and No-Calorie Sweetened Beverages as a Replacement for Sugar-Sweetened Beverages With Body Weight and Cardiometabolic Risk: A Systematic Review and Metaanalysis. JAMA Netw Open. 2022;5(3):e222092
8. Blackburn GL, Kanders BS, Lavin PT, Keller SD, Whatley J. The effect of aspartame as part of a multidisciplinary weight-control program on short- and long-term control of body weight. Am J Clin Nutr. 1997;65(2):409-418
9. 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
10. Harrold JA, Hill S, Radu C, et al. Non-nutritive sweetened beverages versus water after a 52-week weight management programme: a randomised controlled trial. Int J Obes (Lond). 2024;48(1):83-93
11. Fitch C, Keim KS; Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: use of nutritive and nonnutritive sweeteners. J Acad Nutr Diet. 2012;112(5):739-58
12. British Dietetic Association (BDA). Policy Statement. The use of artificial sweeteners. Published: November 2016. Review date: November 2019. Available at: <https://www.bda.uk.com/uploads/assets/11ea5867-96eb-43df-b61f2cbe9673530d/policystatementsweetners.pdf> (Accessed 19 January 2024)
13. 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 Jun;66(6):965-985
14. Laviada-Molina H, Almeda-Valdés P, Arellano-Montaña S, et al. Posición de la Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología sobre los edulcorantes no calóricos. Rev Mex Endocrinol Metab Nutr. 2017;4:24-41
15. American Diabetes Association Professional Practice Committee. 5. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes-2024. Diabetes Care. 2024;47(Suppl 1):S77-S110
16. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at: [DietaryGuidelines.gov](https://www.dietaryguidelines.gov). (Accessed 19 January 2024)
17. 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
18. WHO (World Health Organization). Use of non-sugar sweeteners: WHO guideline. Geneva: World Health Organization; 2023. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
19. Khan TA, Lee JJ, Ayoub-Charette S, et al. WHO guideline on the use of non-sugar sweeteners: a need for reconsideration. Eur J Clin Nutr. 2023;77(11):1009-1013
20. Ashwell M, Gibson S, Bellisle F, et al. Expert consensus on low-calorie sweeteners: facts, research gaps and suggested actions. Nutr Res Rev. 2020;33(1):145-154
21. Gallagher AM, Ashwell M, Halford JCG, Hardman CA, Maloney NG, Raben A. Low-calorie sweeteners in the human diet: scientific evidence, recommendations, challenges and future needs. A symposium report from the FENS 2019 conference. J Nutr Sci. 2021;10:e7

Habla con tu médico o profesional sanitario para obtener más información sobre el control del peso.

Visita nuestra web [www.sweeteners.org](http://www.sweeteners.org) para obtener más información sobre los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías.