



Los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías y su función beneficiosa para la salud bucodental

ASPECTOS DESTACADOS

Los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías son ingredientes alimentarios de sabor dulce sin, o prácticamente sin, calorías que, a diferencia de los azúcares, no fermentan por acción de las bacterias orales y no contribuyen, por tanto, a la caries dental.

El consumo de alimentos/bebidas que contienen edulcorantes bajos en calorías/sin calorías en vez de azúcar puede ayudar a mantener la mineralización dental al disminuir la pérdida de minerales (calcio y fosfato) del esmalte.



Las enfermedades bucodentales pueden afectar a numerosos aspectos de la vida, desde la salud general y las relaciones personales y la propia autoestima, hasta el disfrute de los alimentos.¹

Según la definición de salud bucodental de la Federación Dental Internacional: *“La salud oral tiene múltiples facetas e incluye la capacidad de hablar, sonreír, oler, saborear, tocar, mascar, tragar, y comunicar un amplio rango de emociones mediante expresiones faciales con confianza y sin dolor, incomodidad, ni enfermedad del complejo craneofacial (cabeza, rostro y cavidad oral).”*¹

Datos sobre la salud bucodental^{2,3}

 3.500 MILLONES

Las enfermedades bucodentales afectan a casi 3.500 millones de personas en todo el mundo.

 50 %

Entre 1990 y 2019, el número estimado de casos se incrementó en un 50%.



Las enfermedades bucodentales adoptan muchas formas, siendo las más comunes la caries dental, también denominada deterioro dental, y la enfermedad periodontal.



Los factores de riesgo de enfermedades bucodentales incluyen una mala higiene dental, dietas altas en azúcares, consumo de tabaco y consumo en exceso de alcohol.

Las enfermedades bucodentales pueden prevenirse en gran medida y tratarse en sus etapas tempranas.

La caries dental se encuentra entre las enfermedades crónicas más extendidas en el mundo, y constituye un importante problema global de salud pública, que afecta a personas de todas las edades a lo largo de toda su vida². La caries se forma a lo largo del tiempo, cuando las bacterias de la boca descomponen los azúcares y otros carbohidratos fermentables, y producen ácidos que provocan la pérdida de minerales y dañan los tejidos duros de los dientes, dando como resultado la formación de cavidades⁴.

¿Cómo ayudan los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías a mantener una buena salud bucodental?

Los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías no son sustratos para las bacterias orales, y no fermentan por su acción, por lo que no son cariogénicos, lo que significa que no contribuyen a la caries dental^{4,5}. A diferencia de los azúcares, también se ha demostrado que los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías inhiben la formación y la actividad de la película oral, al suprimir la expresión de genes de virulencia y formación de biopelícula⁶.

En una declaración de política, la Federación Dental Internacional FDI respaldaba que, cuando se reemplazan los azúcares por sustitutos no cariogénicos del azúcar en productos como repostería, chicles y bebidas, se reduce el riesgo de caries dental⁷. Por ello, aportan ventajas para la salud bucodental cuando se utilizan en vez de azúcares en alimentos y bebidas, dentífricos y medicamentos, siempre que los demás componentes tampoco sean cariogénicos ni erosivos⁸.

El papel del chicle sin azúcar en la salud bucodental

Gracias a su naturaleza no fermentable, los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías se utilizan con frecuencia en los chicles sin azúcar. Mascar chicle sin azúcar estimula la producción de saliva y ha demostrado tener importantes beneficios para la salud bucodental⁹.

Las ventajas para la salud oral de mascar chicle sin azúcar han sido reconocidas por la Unión Europea, organismos y departamentos federales de salud de Canadá y Australia, la Federación Dental Internacional FDI, y más de 20 asociaciones nacionales de salud oral o bucodental de todo el mundo¹⁰⁻¹³.

La Federación Dental Internacional FDI respalda la afirmación de que el uso habitual de chicle con edulcorantes no cariogénicos puede desempeñar un papel en la prevención de la caries dental gracias a su naturaleza no cariogénica y a su efecto de estimulación salivar⁷.

Evidencia científica en la regulación de la UE

Tras revisar la evidencia disponible, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) concluyó en las respectivas Opiniones Científicas que:

- existe suficiente información científica para respaldar las afirmaciones de que los edulcorantes intensos, como sustitutos de azúcares, mantienen la mineralización al disminuir la desmineralización dental si se consumen en vez de azúcares¹⁴.
- se ha establecido una relación causa-efecto entre el consumo de chicle sin azúcar y reducción de sequedad oral, mantenimiento de la mineralización dental, y neutralización de los ácidos de la placa, todo lo cual es beneficioso para la salud bucodental, al ayudar a reducir la incidencia de caries¹⁵⁻¹⁷.

En base a estas Opiniones Científicas de la EFSA, la Comisión Europea ha autorizado las correspondientes declaraciones de propiedades saludables¹⁰.

Referencias:

1. FDI World Dental Federation, About Oral Health. Available at: <https://www.fdiworlddental.org/about-oral-health> (Accessed 7 November 2023)
2. World Health Organization (WHO). Global oral health status report: towards universal health coverage for oral health by 2030. Geneva: World Health Organization, 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
3. FDI World Dental Federation. The Challenge of Oral Disease – A call for global action. The Oral Health Atlas. 2nd ed. Geneva, 2015. Available at: <https://www.fdiworlddental.org/oral-health-atlas> (Accessed 7 November 2023)
4. Gupta P, Gupta N, Pawar AP, Birajdar SS, Natt AS, Singh HP. Role of Sugar and Sugar Substitutes in Dental Caries: A Review. ISRN Dent. 2013;519421
5. Roberts MW, Wright TJ. Nonnutritive, low caloric substitutes for food sugars: clinical implications for addressing the incidence of dental caries and overweight/obesity. Int J Dent. 2012; 625701
6. Jeong GJ, Khan F, Tabassum N, Kim YM. Alteration of oral microbial biofilms by sweeteners. Biofilm. 2023 Dec 13;7:100171.
7. FDI Policy Statement: Sugar substitutes and their role in caries prevention. Adopted by the FDI General Assembly, 26th September 2008, Stockholm, Sweden. Available at: <https://www.fdiworlddental.org/sugar-substitutes-and-their-role-caries-prevention> (Accessed 7 November 2023)
8. Gibson S, Drewnowski J, Hill A, Raben B, Tuorila H, Windstrom E. Consensus statement on benefits of low-calorie sweeteners. Nutrition Bulletin 2014;39(4):386-389
9. Newton JT, Awojobi O, Nasseripour M, Warburton F, Di Giorgio S, Gallagher JE, et al. A Systematic Review and Meta-Analysis of the Role of Sugar-Free Chewing Gum in Dental Caries. JDR Clin Trans Res. 2020;5(3):214-223
10. EU Register of Health Claims. Available at: <https://ec.europa.eu/food/food-feed-portal/screen/health-claims/eu-register> (Accessed 7 November 2023)
11. Health Canada, Summary of Health Canada's assessment of a health claim about sugar-free chewing gum and dental caries risk reduction. Available at: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-labelling/health-claims/assessments/sugar-free-chewing-dental-caries-risk-reduction-nutrition-health-claims-food-labelling.html> (Accessed 7 November 2023)
12. Healthy Mouths Healthy Lives: Australia's National Oral Health Plan 2015-2024. Available at: http://iaha.com.au/wp-content/uploads/2016/02/Australias-National-Oral-Health-Plan-2015-2024_uploaded-170216.pdf (Accessed 7 November 2023)
13. FDI World Dental Federation. Oral Health Worldwide. Available at: https://www.fdiworlddental.org/sites/default/files/2020-11/2015_wohd-whitepaper-oral_health_worldwide.pdf (Accessed 7 November 2023)
14. 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.]. <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2011.2229>
15. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to sugar-free chewing gum and dental and oral health, including gum and tooth protection and strength (ID 1149), plaque acid neutralisation (ID 1150), maintenance of tooth mineralisation (ID 1151), reduction of oral dryness (ID 1240), and maintenance of the normal body weight (ID 1152) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006 on request from the European Commission. EFSA Journal. 2009;7(9):1271. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2009.1271>
16. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of a health claim related to sugar-free chewing gum and reduction of tooth demineralisation which reduces the risk of caries pursuant to Article 14 of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal. 2010a;8(10):1775. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2010.1775>
17. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of a health claim related to sugar-free chewing gum and neutralisation of plaque acids which reduces the risk of caries pursuant to Article 14 of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal. 2010b;8(10):1776. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2010.1776>

Consulta a tu dentista o profesional de la salud para obtener más información sobre la salud bucodental.

Visita la página web de la ISA en www.sweeteners.org para obtener más información sobre los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías.

¿Cómo protege el chicle sin azúcar nuestra dentadura?



El chicle sin azúcar estimula la producción de saliva: el sistema de defensa de la cavidad bucal frente a la caries



Un mayor flujo de saliva reduce la sequedad de la boca



También ayuda a nuestra dentadura a retener los minerales que necesita para mantener su dureza y fortaleza



La saliva neutraliza los ácidos de la placa, protegiendo el esmalte



Cepillar los dientes dos veces al día y mascar chicle sin azúcar después de comidas y refrigerios puede ayudar a mantener sana la dentadura