

BENEFICIOS DE LOS EDULCORANTES BAJOS EN/SIN CALORÍAS EN LA REDUCCIÓN DEL CONSUMO DE CALORÍAS Y EL CONTROL DE PESO

LOS EDULCORANTES BAJOS EN O SIN CALORÍAS...



son ingredientes alimentarios como acesulfamo-K, aspartamo, ciclamato, sacarina, sucralosa o glucósidos de esteviol



se utilizan en los alimentos y bebidas en vez de azúcar para aportar sabor dulce con menos calorías o sin calorías



suponen una herramienta útil para la reducción de azúcares y la reformulación de alimentos

EDULCORANTES BAJOS EN/SIN CALORÍAS ...

- son una útil herramienta para disminuir el azúcar y reformular los alimentos
- proporcionan una forma sencilla de reducir la cantidad de calorías y azúcares de nuestra alimentación, cuando forman parte de una dieta y un estilo de vida saludables
- ayudan a cumplir las recomendaciones de salud pública respecto a reducir el consumo excesivo de azúcares, sin que ello afecte al placer de alimentos y bebidas de sabor dulce.

¿CÓMO PODEMOS REDUCIR NUESTRA INGESTA CALÓRICA CON AYUDA DE LOS EDULCORANTES BAJOS EN O SIN CALORÍAS?

Intercambios inteligentes en la práctica:



Sustituyendo un refresco edulcorado con azúcar por su versión edulcorada baja en calorías 'light/ligero/zero', podemos reducir nuestra ingesta calórica hasta en unas 100 calorías por vaso.



En nuestras bebidas calientes (te, café, chocolate), podemos cambiar el azúcar por un edulcorante de mesa. Por cada cucharadita de azúcar que reduzcamos, podemos ahorrarnos 16-20 calorías.



Para satisfacer nuestro deseo de algo dulce, podemos probar un postre de gelatina elaborado con edulcorantes bajos en o sin calorías en vez de azúcar. Esto reducirá nuestra ingesta energética en unas 70 calorías.



Para nuestro postre semanal, podemos elegir una bola de helado de vainilla con edulcorantes bajos en o sin calorías en vez de su versión con azúcar y ahorrarnos aproximadamente 50 calorías.

¿LOS EDULCORANTES BAJOS EN/SIN CALORÍAS PUEDEN CONTRIBUIR A CONTROLAR EL PESO?

Los edulcorantes bajos en/sin calorías pueden servir para reducir nuestra ingesta diaria de energía alimentaria (calórica) y, a su vez, contribuir a controlar el peso a largo plazo, cuando se usan para sustituir los azúcares y en el contexto de una dieta y de un estilo de vida saludables. Nadie debe esperar que los edulcorantes bajos en/sin calorías, por sí solos, hagan perder peso. Los estudios de investigación demuestran que sus beneficios dependen de la cantidad de azúcares y calorías que se sustituyen en la dieta, así como de la calidad global de la dieta.¹

LA CIENCIA DEMUESTRA QUE:

LOS EXÁMENES SISTEMÁTICOS Y LOS METAANÁLISIS DE ENSAYOS CONTROLADOS ALEATORIZADOS (ECA), EL CRITERIO DE REFERENCIA PARA LA INVESTIGACIÓN NUTRICIONAL, CONSTATAN UN MODESTO EFECTO POSITIVO DE PÉRDIDA DE PESO, PERO CONSIDERABLE EN ADULTOS CUANDO SE UTILIZAN EDULCORANTES BAJOS EN/SIN CALORÍAS COMO SUSTITUTOS DE LOS AZÚCARES.²⁻⁴

UN METAANÁLISIS DE ENSAYOS ECA PUSO DE MANIFIESTO UN MENOR AUMENTO DE PESO EN NIÑOS Y, SOBRE TODO, EN ADOLESCENTES QUE SUSTITUYERON LAS BEBIDAS AZUCARADAS POR BEBIDAS EDULCORADAS BAJAS EN/SIN CALORÍAS.⁵

LOS ESTUDIOS BASADOS EN LA OBSERVACIÓN ARROJAN RESULTADOS INCOHERENTES Y, POR SU NATURALEZA, NO PERMITEN ESTABLECER RELACIONES DE CAUSA-EFECTO.⁶

LOS ENSAYOS CLÍNICOS A LARGO PLAZO CONFIRMAN TAMBIÉN LOS BENEFICIOS DEL USO DE EDULCORANTES BAJOS EN/SIN CALORÍAS A LA HORA DE MANTENER Y CONTROLAR LA PÉRDIDA DE PESO DE FORMA DURADERA.⁷

Cambio de peso corporal a lo largo del tiempo:



Referencias:

1. 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
2. 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
3. Rogers PJ, Appleton KM. The effects of low-calorie sweeteners on energy intake and body weight: a systematic review and meta-analysis of sustained intervention studies. *Int J Obes (Lond).* 2021;45(3):464-478
4. 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
5. Espinosa A, Mendoza K, Laviada-Molina H, et al. Effects of Nonnutritive Sweeteners on the BMI of Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials and Prospective Cohort Studies. *Adv Nutr.* 2024 Dec;15(12):100292
6. Lee JJ, Khan TA, McGlynn N, et al. Relation of Change or Substitution of Low- and No-Calorie Sweetened Beverages With Cardiometabolic Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis of Prospective Cohort Studies. *Diabetes Care.* 2022 Aug 1;45(8):1917-1930
7. 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