

Obesidad y control de peso

¿Cómo pueden ayudar los edulcorantes bajos/sin calorías?

ASPECTOS DESTACADOS

Los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías son ingredientes alimentarios sin, o prácticamente sin, energía. Se usan en alimentos y bebidas, así como edulcorantes de mesa como sustitutos de azúcar, proporcionando sabor dulce con menos o cero calorías.

Cuando se usan para reemplazar los azúcares como parte de un plan de alimentación y de un estilo de vida saludable, 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 890 millones de adultos padecen obesidad, y el sobrepeso y la obesidad combinados afectan a unos 2.500 millones de personas.¹

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.² No existe un enfoque nutricional único que funcione para todas las personas en el control del peso. Diversos patrones de alimentación pueden recomendarse a personas que viven con obesidad, según sus valores, preferencias y objetivos de tratamiento individuales, siempre que puedan mantenerse a lo largo del tiempo.^{3,4}

EN TODO EL MUNDO,
MÁS DE



890 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 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 humano.^{5,6} 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.^{7,8}

Revisiones sistemáticas y metaanálisis de ensayos controlados aleatorizados (ECAs), 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.⁹⁻¹⁴ 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.⁵

Recomendaciones sobre el uso de edulcorantes bajos en calorías/sin calorías en el control de peso

Las recomendaciones sobre los edulcorantes bajos o sin calorías han diferido en los últimos años, generando confusión entre los profesionales de la salud y los consumidores. Estas diferencias reflejan, en gran medida, la variación en cómo las organizaciones evalúan y ponderan la evidencia disponible.¹⁴

Por ejemplo, en 2023 la Organización Mundial de la Salud (OMS) emitió una recomendación débil en contra del uso de edulcorantes para el control del peso,¹⁵ priorizando estudios observacionales de mayor duración sobre la evidencia de ensayos clínicos de mayor calidad.¹⁶ En contraste, en 2025, el Comité Asesor Científico sobre Nutrición del Reino Unido (SACN) concluyó que sustituir azúcares por edulcorantes bajos en calorías/ sin calorías puede ayudar a reducir la ingesta de azúcar y de energía procedente de alimentos y bebidas, al menos a corto plazo, dando mayor peso a ECAs de buena calidad, que minimizan el sesgo y los factores de confusión.¹⁷

Desde esas evaluaciones, han surgido nuevas evidencias provenientes de grandes ECAs a largo plazo, que aportan un sólido respaldo al papel de los edulcorantes bajos o sin calorías en el mantenimiento de la pérdida de peso y en el apoyo a personas con obesidad y/o diabetes para manejar su peso corporal durante períodos prolongados.^{7,8} Además, una *revisión general* indicó que, a diferencia de los análisis simples de cohortes, que suelen basarse en una única evaluación dietética inicial y tienden a reportar asociaciones positivas entre mayor consumo de edulcorantes y riesgo de obesidad, los análisis ajustados por sesgos de estudios de cohortes prospectivos, que modelan de forma más precisa la sustitución prevista de azúcares por edulcorantes bajos o sin calorías, muestran resultados coherentes con la evidencia de ensayos clínicos: cuando se utilizan para reemplazar el azúcar y reducir las calorías totales, los edulcorantes bajos o sin calorías se asocian con menor peso corporal y menor riesgo de obesidad.¹⁴

En consecuencia, varias organizaciones de salud y nutrición concluyen que los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías pueden desempeñar un papel útil en las estrategias de control del peso y manejo de la diabetes, cuando se utilizan como parte de una dieta saludable en general. Esta posición se refleja en una declaración conjunta de la Asociación Dietética Británica (BDA), la Fundación Británica de Nutrición (BNF) y Diabetes UK,¹⁸ y coincide con las orientaciones de la Asociación Americana de Diabetes (ADA)¹⁹ y del Grupo de Estudio sobre Diabetes y Nutrición (DNSG) de la Asociación Europea para el Estudio de la Diabetes (EASD).²⁰

Conclusión:

Los 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.⁹ No obstante, elegir opciones edulcoradas bajas en calorías/sin calorías en lugar de sus versiones calóricas regulares puede ayudar a las personas a seguir disfrutando de alimentos y bebidas de sabor dulce, mantener la palatabilidad de la dieta y mejorar la adherencia a un patrón de alimentación saludable, favoreciendo el manejo del peso corporal y de los resultados de salud relacionados.⁶

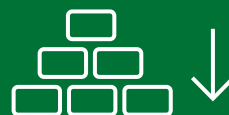
Referencias:

- World Health Organization (WHO). Factsheet. Obesity and overweight. 8 December 2025. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (Accessed 6 February 2026)
- Wharton S, Lau DCW, Vallis M, et al. Obesity in adults: a clinical practice guideline. CMAJ. 2020;192:E875-891
- 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 6 February 2026)
- 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
- 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
- Bellisle F. Low- or No-Energy Sweeteners and Body Weight Management: Dissecting a "Minor" Effect. Obes Rev. 2025;26(9):e13937
- 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
- Pang MD, Kjølbaek L, Bastings JJA, et al. Effect of sweeteners and sweetness enhancers on weight management and gut microbiota composition in individuals with overweight or obesity: the SWEET study. Nat Metab. 2025;7(10):2083-2098.
- 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
- 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
- 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
- Wen J, Wu Q, Li S, Liu Y, Wen D. Effects of Non-Nutritive Sweeteners on Weight Loss and Maintenance, Metabolic Improvement, and Appetite Regulation in Weight Management Programs: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Nutr Rev. 2026;84(2):318-332.
- Li D, Han L, Yu Z, Teng X, Ma Y, Wang D. Effects of non-nutritive sweeteners on body weight: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trial (RCT) studies. J Endocrinol Invest. 2026;49(1):11-24.
- Ayoub-Charette S, Kavanagh M, Khan T, Sievenpiper J. Reconciling conflicting evidence on low- and no-calorie sweeteners and cardiometabolic outcomes: an umbrella review using naïve and bias-adjusted methods. Appl Physiol Nutr Metab. 2025;50:1-26.
- WHO (World Health Organization). Use of non-sugar sweeteners: WHO guideline. Geneva: World Health Organization; 2023. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
- 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
- Scientific Advisory Committee on Nutrition (SACN). SACN statement on the WHO guideline on non-sugar sweeteners: summary. Office for Health Improvement and Disparities; April 2, 2025. <https://www.gov.uk/government/publications/sacn-statement-on-the-who-guideline-on-non-sugar-sweeteners>. (Accessed 6 February 2026)
- British Dietetic Association (BDA); British Nutrition Foundation (BNF); Diabetes UK. Joint position statement on the use of low or no calorie sweeteners (LNCS). October 2025. <https://www.bda.uk.com/resource-report/joint-position-statement-on-the-use-of-low-or-no-calorie-sweeteners-lncs.html>. (Accessed 6 February 2026)
- American Diabetes Association Professional Practice Committee for Diabetes*. 5. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes-2026. Diabetes Care. 2026;49(Supplement_1):S89-S131.
- 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.

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

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

La evidencia procedente de revisiones sistemáticas y metaanálisis de ECAs demuestran que el uso de edulcorantes bajos en calorías/sin calorías en vez de azúcar pueden ayudar:



REDUCIR EL CONSUME DE AZÚCARES ALIMENTARIOS



REDUCIR LA INGESTA ENERGÉTICA (CALORÍAS)



EN EL CONTROL DEL PESO CORPORAL