

International Sweeteners Association

FICHA INFORMATIVA

Diabetes y control de azúcar en sangre
con edulcorantes bajos en calorías/ sin calorías

La diabetes es uno de los desafíos de salud de más rápido crecimiento a nivel mundial, y su prevalencia se ha casi triplicado desde el año 2000. Según la Federación Internacional de Diabetes (IDF, por sus siglas en inglés) alrededor de 589 millones de adultos, aproximadamente 1 de cada 9 personas en el mundo, viven con diabetes, la mayoría de ellos con diabetes tipo 2.[1] Si las tendencias actuales continúan, se proyecta que esta cifra aumente a 853 millones para el 2050. Además, aproximadamente 1.8 millones de niños y adolescentes menores de 20 años viven con diabetes tipo 1.[1]

Mantener un buen control de glucosa en sangre (azúcar en sangre) puede ayudar a reducir el riesgo a largo plazo las complicaciones asociadas con la hiperglucemia (altos niveles de azúcar en sangre). Manejar los carbohidratos en la dieta y la ingesta de azúcar es una parte muy importante para el cuidado de la diabetes y el control efectivo de la glucosa en sangre.[1]

Diabetes tipo 2

La diabetes tipo 2 ocurre cuando el cuerpo no usa la insulina efectivamente y/o el páncreas no produce insulina suficiente. La insulina ayuda a mover la glucosa del torrente sanguíneo a las células del cuerpo, donde es usada para energía. El exceso de peso corporal, las dietas no saludables y la inactividad física son los principales factores de riesgo para desarrollar diabetes tipo 2.

± 1 de cada 9 adultos en todo el mundo



≈ 589 millones de personas viven ahora con diabetes

Los edulcorantes bajos en calorías/sin calorías no afectan el control de azúcar en sangre

Estudios demuestran, que, a diferencia de los carbohidratos y los azúcares, los edulcorantes bajos en calorías/ sin calorías no elevan los niveles de glucosa en sangre y pueden utilizarse de manera segura por las personas con diabetes.[2]

Estos beneficios han sido reconocidos por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), que autorizó la declaración saludable que los edulcorantes bajos en calorías/ sin calorías usados como en sustitución al azúcar inducen a un menor aumento de azúcar en sangre después de su consumo en comparación con los alimentos y bebidas que contienen azúcar.[3] Esta declaración puede ser usada en la UE en las etiquetas de los alimentos y bebidas que contienen edulcorantes bajos o sin calorías y en su publicidad.[4]

¿Qué nos dice la evidencia: ensayos frente a estudios observacionales?

La evidencia procedente de metanálisis de ensayos controlados aleatorizados (ECA)-el diseño de estudio de mayor calidad para determinar la relación de causa y efecto-ha demostrado de manera consistente que los edulcorantes bajos en calorías/ sin calorías aprobados no afectan negativamente el control de la glucosa en sangre ni la secreción de insulina en personas con o sin diabetes.[5-7] Los metaanálisis de ECA proporcionan la evidencia más sólida, ya que combinan resultados de múltiples estudios, reduciendo la influencia de hallazgos causales de cualquier un solo ensayo.

La evidencia procedente de estudios observacionales ha sido menos consistente y presenta un menor grado de certeza.[8] Algunos estudios han reportado una asociación entre un mayor consumo de edulcorantes bajos en calorías/ sin calorías y un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Sin embargo, esto podría explicarse por una causalidad inversa, según la cual las personas que ya presentan un mayor riesgo de enfermedades metabólicas, como la diabetes, tienen más probabilidades de elegir productos que contienen edulcorantes bajos en calorías/ sin calorías como parte de sus esfuerzos por reducir el consumo de azúcar. Cuando los investigadores tienen en cuenta estas posibles fuentes de sesgos, la asociación observada con la diabetes deja de ser evidente, y el uso de edulcorantes bajos en calorías/ sin calorías se ha asociado con resultados cardiometabólicos favorables.[9]

Ayuda para el control de peso y el control glucémico en la diabetes

El papel de los edulcorantes bajos en calorías/ sin calorías para ayudar a las personas a reducir su consumo de azúcar es reconocido por organizaciones de diabetes, nutrición y salud de todo el mundo.[10-15] Al proporcionar un sabor dulce sin elevar los niveles de glucosa en sangre, pueden ayudar a las personas con diabetes a disfrutar de una mayor variedad de alimentos y bebidas mientras controlan su condición. Debido a que aportan pocas calorías o ninguna, los edulcorantes bajos en calorías/ sin calorías también pueden contribuir al control del peso cuando se utilizan para sustituir los azúcares como parte de una alimentación saludable.

Las guías europeas para el manejo dietético de la diabetes respaldan el uso de edulcorantes bajos en calorías/ sin calorías como alternativa a los azúcares en alimentos y bebidas.[10] De manera similar, la Asociación Americana de Diabetes (ADA) recomienda que las personas con diabetes y aquellas con riesgo de desarrollar diabetes puedan utilizar edulcorantes bajos en calorías/ sin calorías en lugar de productos endulzados con azúcar, para ayudar a reducir la ingesta total de calorías y carbohidratos.[11]

En el Reino Unido, la Asociación Británica de Dietética (BDA), la Fundación Británica de Nutrición (BNF) y Diabetes UK reconocen que los edulcorantes bajos en calorías/ sin calorías pueden desempeñar un papel en las estrategias de control del peso y de la diabetes cuando se utilizan como parte de un estilo de vida saludable más amplio, y no como una solución independiente.[12]

Del mismo modo, organizaciones de América Latina concluyen que los edulcorantes bajos en calorías/ sin calorías son seguros cuando se consumen dentro de la Ingesta Diaria Admisible (IDA - la cantidad que puede consumirse diariamente durante toda la vida sin un riesgo apreciable para la salud) y que pueden ser una herramienta dietética útil para reducir la ingesta de calorías, controlar el peso y mantener un adecuado control de la glucosa, cuando sustituyen a los azúcares dentro de un plan de alimentación saludable.[13-15]



Referencias:

1. International Diabetes Federation (IDF). IDF Diabetes Atlas, 11th edition, 2025. Available at: https://diabetesatlas.org/resources/idf-diabetes-atlas-2025/
2. Ashwell M, Gibson S, Bellisle F, et al. Expert consensus on low-calorie sweeteners: facts, research gaps and suggested actions. Nutr Res Rev. 2020 Jun;33(1):145-154.
3. 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://doi.org/10.2903/j.efsa.2011.2229
4. COMMISSION REGULATION (EU) No 432/2012of 16 May 2012 Consumption of foods/ drinks containing <name of sugar replacer> instead of sugar (*) induces a lower blood glucose rise after their consumption compared to sugar-containing foods/drink.
5. Greyling A, Appleton KM, Raben A, Mela DJ. Acute glycemic 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
6. 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 Meta-analysis. JAMA Network Open 2022;5(3):e222092
7. 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
8. 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;45(8):1917-1930
9. 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 Jan 1;50:1-26.
10. 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
11. American Diabetes Association Professional Practice Committee. 5. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes-2026. Diabetes Care. 2026 Jan 1;49(Suppl_1):S89-S131.
12. 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. Available at: https://www.diabetes.org.uk/about-us/about-the-charity/our-strategy/position-statements/use-of-low-or-no-calorie-sweetners
13. 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. Rev ALAD. 2018;8:152-74 [Spanish]
14. ABRAN (Associação Brasileira de Nutrologia), ANAD (Associação Nacional de Atenção ao Diabetes), SBAN (Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição). Posicionamento sobre o uso de edulcorantes. September 2025. Available at: https://www.anad.org.br/wp-content/uploads/2025/09/Posicionamento-Edulcorantes-DIGITAL-v14AGO.pdf [Portuguese]
15. Laviada-Molina H, Soto-Méndez MJ, Almeda-Valdés P, et al. Evidencia, controversias y prioridades de investigación sobre Edulcorantes Bajos en Calorías y Sin Calorías (EBCSC) en América Latina: resultados del Primer Foro Científico Latinoamericano sobre EBCSC. Nutr Hosp. 2026;43(No. Extra 3):1-17 [Spanish]

© ISA, Noviembre 2026