



En Chile son ampliamente consumidos por la población, incluidos los niños: Consejos para reducir los riesgos del uso excesivo de endulzantes

También presentes en productos ultraprocesados, su popularidad ha impulsado un auge de investigaciones sobre su impacto en la salud, como un potencial deterioro cognitivo.

JANINA MARCANO

Es un hecho que actualmente el consumo de endulzantes —en sustitución del azúcar simple de mesa— es parte de la rutina de muchas personas.

En Chile, particularmente son ampliamente utilizados, de acuerdo con especialistas entrevistadas y múltiples reportes.

“En otros países, alrededor del 25% de la población dice que consume edulcorantes, pero acá es casi 90%”, dice Natalia Rebolledo, doctora en nutrición, académica del INTA y del Centro de Investigación Ciapec de la U. de Chile.

Esta misma institución hizo un estudio este año, según el cual el 76% de los niños de 3 años en el país consume al menos un tipo de endulzante al día en alguna comida.

Otro trabajo, publicado en la Revista Médica de Chile, muestra que más del 80% de los universitarios comen a diario, como mínimo, un producto con edulcorante.

Los endulzantes, como la sucralosa o la stevia, se han convertido en una opción muy popular en la medida que algunos de ellos no aportan calorías y representan una opción frente al azúcar blanca.

Sin embargo, ese mismo consumo extendido ha hecho que se conviertan en un foco importante de investigación científica, para entender su impacto en la salud, según explican las especialistas.

Es así como múltiples investigaciones han documentado posibles efectos negativos asociados a su ingesta elevada, lo que ha puesto sobre la mesa la duda de si realmente son una opción saludable y segura.

En 2023, la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó una directriz que desaconseja el uso de edulcorantes no nutritivos (entre ellos, el aspartamo, la sucralosa y la stevia y sus derivados) para el control del peso o la prevención de enfermedades crónicas a largo plazo.

La institución señaló que estas sustancias no tienen valor nutricional y pueden estar asociadas a un mayor riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Bajar el consumo

Esto motivó más investigaciones en torno al tema, dice Rebolledo. “Dentro de los edulcorantes no nutritivos se ha visto, por ejemplo, una peor regulación a nivel de la insulina, lo cual estaría mediado por la microbiota intestinal”.

Estudios internacionales también han hallado una relación entre su consumo elevado y enfermedades



El uso frecuente de edulcorantes tiende a reforzar la preferencia por lo dulce, dicen las especialistas. Esto lleva a que muchas personas aumenten progresivamente la cantidad que utilizan, lo que termina elevando el consumo diario.

¿Cuál es el límite?

Las expertas explican que existe un sistema para estimar el consumo máximo seguro de edulcorantes, la Ingesta Diaria Admisible (IDA), definida por la FAO y calculada según el peso corporal. Por ejemplo, la IDA de la sucralosa es de 15 mg por kilo de peso (1.050 mg diarios para una persona de 70 kg). El problema, advierten, es que traducir eso a un número de gotas, en el caso de edulcorantes líquidos, no siempre es sencillo y requiere hacer cálculos. Rebolledo dice que su consejo sería “no más de 5 a 10 gotas cada vez que se tome té o café”. Pero tanto ella como Núñez son enfáticas en que lo adecuado es consumirlos lo menos posible y que se debe considerar, además, la ingesta proveniente de comer productos ultraprocesados.

como cáncer y alzhéimer.

Esta semana, una investigación publicada en la revista de la Academia Estadounidense de Neurología —y que siguió a más de 12.000 adultos en Brasil, durante ocho años— concluyó que quienes consumían mayores cantidades de edulcorantes artificiales presentaban un deterioro cognitivo más rápido en cuanto a memoria y fluidez verbal. Esto, en comparación con quienes consumían menos.

“Vimos que el deterioro en quienes consumían más de estos productos es mayor al esperado para su edad, es decir, su proceso de envejecimiento cognitivo podría ser más acelerado de lo esperable”, explica a

“El Mercurio” Claudia Kimie Suemoto, investigadora de la U. de São Paulo y líder del trabajo.

Los edulcorantes examinados en su estudio fueron aspartamo, sacarina, acesulfamo-K, eritritol, xilitol, sorbitol y tagatosa. Este último no arrojó un vínculo con deterioro cognitivo.

“La hipótesis es que ciertos edulcorantes pueden activar procesos como neuroinflamación, neurodegeneración o alteración del eje intestino-cerebro”, agrega Suemoto.

Como ejemplo, la experta señala que “estudios en animales sugieren que el aspartamo puede inducir neuroinflamación, mientras que los alcoholes de azúcar, como el eritritol y el sorbitol (otros tipos de en-

dulzante comúnmente utilizados), pueden modificar la microbiota intestinal y traspasar la barrera hematoencefálica. Estos mecanismos podrían volver al cerebro más vulnerable con el tiempo”.

Suemoto dice que, a la luz de la evidencia disponible, “lo recomendable es limitar su consumo tanto como sea posible, idealmente evitando que este sea a diario”.

Especialistas locales opinan en la misma línea. Teresa Núñez, nutricionista de la UC Christus, dice: “Yo recomiendo evitarlos. Si puedo aprender a tomar el té o el café sin edulcorante, ideal. Y si es que voy a consumir algo, como bebidas o jugos, reducir la frecuencia”.

De hecho, Rebolledo advierte que la principal fuente de consumo no son las gotas que se agregan al té o al café, sino los productos ultraprocesados.

“Hemos visto que la mayor parte del consumo proviene de alimentos saborizados, como yogures y otros lácteos, además de bebidas light y jugos en polvo”, señala la especialista.

En el caso de las personas con diabetes, la experta aclara que “ellos, si quieren consumir productos dulces, sí tienen que ser con edulcorantes porque no deben comer azúcar. Pero la idea es que sea con moderación, sin caer en el exceso”.