



EL MERCURIO

Vida • Ciencia • Tecnología

vcl@mercurio.cl | @VCT-ElMercurio | @vctelmercurio

SANTIAGO DE CHILE, JUEVES 4 DE SEPTIEMBRE DE 2025

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 Rebelledo, doctora en nutrición, académica del INTA y del Centro de Investigación Ciaepec de la U. de Chile.

Esta misma institución hizo un estudio este año, según el cual el 76% de los niños de 5 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.

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 un directorio 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 Rebelledo. “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. Rebelledo 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 Suenoto, 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 Suenoto.

Como ejemplo, la experta señala que “estudios en animales sugieren que el aspartamo puede inducir neuroinflamación, mientras que los alcohóles 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”.

Suenoto 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 optan 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 endulzante, ideal. Y si es que voy a consumir algo, como bebidas o jugos, reducir la frecuencia”.

De hecho, Rebelledo 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 azucarados, 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, si tienen que ser con edulcorantes porque no deben comer azúcar. Pero la idea es que sea con moderación, sin caer en el exceso”.



Restos de adultos y niños, acompañados de piezas de cerámica, forman parte de los hallazgos.

DE HASTA 2.000 AÑOS DE ANTIGÜEDAD:

Obras de gas en Lima revelan nuevas tumbas prehispánicas

Al menos cinco entierros, de entre 800 y 2.000 años de antigüedad, fueron hallados de manera fortuita durante unas obras de ampliación de la red de gas natural en Lima, que sigue hallando vestigios de las culturas y sociedades del Antiguo Perú.

Los restos fúnebres fueron encontrados por los operarios de una distribuidora de gas natural durante excavaciones para instalar nuevas tuberías, en una zona residencial del distrito de Santiago de Surco, en el este de la capital peruana.

Estas tumbas, a escasos centímetros por debajo del nivel de la calle, pertenecen a las culturas prehispánicas de Lima e Ychsma, que habitaron el valle donde hoy se asienta la ciudad.

Los hallazgos, que incluyen restos de dos niños y tres adultos, se componen de dos entierros independientes acompañados con vasijas y cerámicas, entre otros objetos.



Los padres recibirán notificaciones de ChatGPT “cuando el sistema detecte que el adolescente está en un momento de angustia aguda”, dijo la empresa.

DESDE OCTUBRE:

OpenAI incluirá controles parentales en ChatGPT

La empresa estadounidense de inteligencia artificial OpenAI anunció que añadirá controles parentales a su chatbot ChatGPT, una semana después de que una pareja estadounidense demandara a la compañía porque el sistema había alertado a su hijo adolescente a suicidarse en abril.

A partir del próximo mes, los padres podrán (...) vincular su cuenta con la de su adolescente y “controlar cómo ChatGPT responde al adolescente con reglas de comportamiento de modelos apropiadas para la edad”, explicó la empresa en su blog.

Los padres también recibirán notificaciones de ChatGPT “cuando el sistema detecte que el adolescente está en un momento de angustia aguda”, agregó OpenAI.

Frente a otra serie de incidentes similares, la empresa dijo que “continuamos mejorando en cómo nuestros modelos reconocen y responden a señales de angustia mental y emocional”.

Durante el último milenio:
El hombre influyó en el tamaño de los animales domésticos y salvajes

Mientras los primeros aumentaron su volumen, los segundos lo redujeron.

AP

El impacto de los humanos sobre el mundo que los rodea también se mide a través de la evolución morfológica de los animales durante el último milenio, según un estudio publicado en la revista Proceedings, de la Academia Nacional de Ciencias de EE.UU.

“Podimos establecer la creciente influencia del humano gracias a la comparación entre la evolución del tamaño de los animales domésticos y la de los animales salvajes”, explica la biocientista Allison Evin, del Instituto de Montpellier (Francia).

Los investigadores estudiaron huesos de animales salvajes, como ciervos, liebres o zorros, y

domésticos, como ovejas, cabras, cerdos, vacas y gallinas.

Durante los primeros 7.000 años estudiados, las especies domésticas y las silvestres evolucionaron al unisono, con algunas excepciones. Por lo que se puede concluir que el entorno es preponderante.

Pero después, “el ser humano se impone. Hace mil años se pro-

dujo una ruptura: todas las especies domésticas aumentaron de tamaño, mientras que las silvestres disminuyeron”, dice Evin.

Las razones son múltiples. En cuanto a las especies domésticas, “hubo cambios en las prácticas, modificaciones en la forma de cuidarlas, se buscaba una productividad cada vez mayor”, precisa.



A partir de hace mil años, todas las especies domésticas aumentaron de tamaño, en parte, debido a cambios en la forma de cuidarlas.

En cuanto a las especies silvestres, la intensificación de la caza y la disminución de los bosques

hicieron que hubiera menos hábitats propicios, lo que afectó su tamaño.

MOLLER & PÉREZ-COTAPOS
 INNOVANDO DESDE LA EXPERIENCIA

VITACURA PARTENÓN 1770

ÚLTIMO DEPARTAMENTO
TERRAZA MIRADOR

2 Dormitorios • 90 m² + terrazas

UF 13.695 | Depto. 703 | ENTREGA INMEDIATA

Detalles última unidad en mpc.cl

MOLLER & PÉREZ-COTAPOS
 INNOVANDO DESDE LA EXPERIENCIA

ZAÑARTU 1179 ÑUÑA

NUEVO PROYECTO INVERSIÓN SUPERIOR

Studio • 1 • 2 dorms.
 24 a 60 m² + terrazas

DESD E 2.454 | Depto. 208

Cercano a Rodrigo de Araya