# Endulzantes no calóricos: Nutricionista apunta a que son “buenos aliados” para la pérdida de peso a corto plazo

Los sustitutos no calóricos, también conocidos como edulcorantes bajos en calorías, son productos que se utilizan como alternativa al azúcar y otros edulcorantes tradicionales. Estos sustitutos proporcionan un sabor dulce sin agregar una gran cantidad de calorías a los alimentos y bebidas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó una nueva guía en la que desaconseja el consumo de endulzantes sin azúcar para controlar el peso corporal o reducir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. Sin embargo, esta recomendación plantea preguntas sobre su impacto en países con un elevado consumo de sustitutos de azúcar no calóricos.

Anuncio Patrocinado

¿Qué implicaciones tiene esta llamada en un país con un elevado consumo de sustitutos no calóricos del azúcar? “Es muy importante señalar que los países no están obligados a seguir las recomendaciones, aunque este tipo de reportes influyen en la elaboración de eventuales políticas públicas. Debido a la incertidumbre en la evidencia disponible, la OMS señala que estas recomendaciones son ‘condicionales’, es decir, cada país puede implementarla según estime conveniente; esto significa que es posible que países como el nuestro simplemente ignoren las directrices. Lo anterior es pensando, por ejemplo, en los esfuerzos hechos durante la última década con la Ley de Etiquetado para combatir la incorporación de grandes cantidades de azúcar en los alimentos envasados, fomentando que la industria alimentaria nacional use más endulzantes”, apunta el coordinador académico de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de O’Higgins, Juan Pablo Espejo.

La guía tiene implicaciones significativas para los países con un elevado consumo de endulzantes sin azúcar. Estos países suelen contar con una amplia gama de productos alimentarios y bebidas que utilizan estos endulzantes como alternativa al azúcar convencional. Al desaconsejar su consumo para controlar el peso corporal o reducir el riesgo de enfermedades no contagiosas, la OMS sugiere que los beneficios promocionados anteriormente podrían no ser tan claros como se pensaba.

“La recomendación de ***la OMS pudo haber sido menos categórica***, ya que los endulzantes no calóricos son buenos aliados en el contexto de la pérdida de peso a corto plazo si se usan con moderación y cautela.  En mi opinión, si se va a ingerir

una bebida no alcohólica, es mejor preferir una con menor contenido de azúcar así que, en ese sentido, los edulcorantes no calóricos son el menor de los dos males. Por supuesto, ***la solución perfecta siempre va a ser simplemente preferir hidratarse con agua***”, manifestó Juan Pablo Espejo.

La investigación se realizó en personas que ya presentaban antecedentes cardiovasculares o diabetes, por lo que el profesional estima que se debe investigar más a un público generalizado. “Existe el posible efecto a la confusión de que las personas que consumen alimentos que contienen endulzantes podrían presentar un mayor riesgo de obesidad o diabetes de manera basal, y que simplemente usen este tipo de productos para controlar la ganancia de peso, así que los estudios que se hagan en el futuro deben diseñarse controlando esta posibilidad”, finaliza el experto.

y tú, ¿qué opinas?