

## Edulcorantes artificiales: ¿Dulce compañía?

Diego Ruedi Z.<sup>1</sup>, Alexandros Hoyos B.<sup>2</sup> y Luis Méndez A.<sup>3</sup>

Artificial sweeteners, sweet company?

*Sr. Editor:*

Antes del coronavirus, la pandemia del siglo XXI era la obesidad<sup>1</sup>. En 2014, aproximadamente 600 millones de adultos (13% de la población) y 41 millones de menores de 5 años (6,1%) padecían obesidad<sup>2</sup>.

Según la FAO, los países con mayor prevalencia de sobrepeso son Chile (68%), México (64%) y Bahamas (69%). La obesidad como un fenómeno creciente en América Latina y el Caribe<sup>3</sup>.

La Encuesta Nacional de Salud 2016-2017<sup>4</sup>, evidenció que un 74.2% de la población chilena sufre malnutrición por exceso (39,8% sobrepeso, 31.2% obesidad, 3,2% obesidad mórbida).

En este escenario surgieron proyectos legislativos sobre el etiquetado de alimentos y restricción de publicidad para menores de 14 años, y en 2016 se promulgó la ley 20.606 ("La ley de etiquetado"). Esta obliga a informar al consumidor sobre alimentos altos en sodio, grasas saturadas, azúcares y calorías, según las pautas establecidas por el reglamento sanitario, incluyendo sellos descriptivos informativos de su aporte nutricional.

La industria reaccionó modificando la composición de los alimentos, reemplazando azúcar por edulcorantes. Éstos se clasifican según su origen (natural o artificial), aporte calórico y por su carácter nutritivo. Estimulan los receptores gustativos más que del azúcar, por tanto, para un mismo nivel de dulzor se

requieren dosis menores. Se ofrecen como una alternativa hipocalórica al azúcar y son percibidos como "saludables". Un 24% de los chilenos los consume, en especial los adultos mayores (37%)<sup>5</sup>. Están además incluidos en las indicaciones de pacientes diabéticos y personas con obesidad. Desafortunadamente hasta ahora se desconocen los efectos del uso crónico de edulcorantes.

Un estudio experimental demostró que los edulcorantes inducen insulinoresistencia mediante cambios del microbioma, en modelo animal y de voluntarios sanos<sup>6</sup>. Un meta análisis (7 trials y 30 estudios de cohortes) indica que no existe relación con la disminución de peso y su consumo puede asociarse a un aumento en el IMC y del riesgo cardiovascular<sup>7</sup>.

Consideramos de suma importancia educar a la población y alertar a la comunidad médica sobre los riesgos asociados al consumo crónico de estos productos. La necesidad de mayores estudios que permitan establecer su seguridad y poder recomendarlos libremente, más aún si se incluyen en políticas de salud que impliquen gasto público.

Si el azúcar induce obesidad y los edulcorantes insulinoresistencia, ¿Cuál sería el camino más razonable? Debemos reconocer que el sabor dulce en brebajes y alimentos, tiene un origen cultural. Existen preferencias diversas a nivel mundial respecto a la necesidad de endulzar: por ejemplo, el mate en Argentina, el té verde en Japón o un buen vino tinto en Chile se consumen sin dulzor añadido.

<sup>1</sup>Médico internista, Hospital Padre Hurtado.

<sup>2</sup>Médico general, Clínica Alemana-Universidad del Desarrollo

<sup>3</sup>Gastroenterólogo, Departamento de Gastroenterología, Clínica Alemana, Universidad del Desarrollo, Hospital Padre Hurtado.

Recibido 28 de diciembre 2020  
Aceptado 30 de diciembre 2020

### Correspondencia a:

Dr. Luis Méndez  
Departamento de Gastroenterología  
Clínica Alemana  
Departamento de Gastroenterología  
Clínica Alemana.  
Av. Manquehue Norte 1410, 4to piso, Vitacura, Santiago, Chile.  
lmendez@alemana.cl

## Referencias

1. Córdova Villalobos JÁ. La obesidad: la verdadera pandemia del siglo XXI. *Cirugía y Cirujanos* 2016;84(5):351-55. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.circir.2016.08.001>.
2. Organización Mundial de la Salud. (2016). Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/> [Consultado el 10 de octubre de 2017].
3. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y la Organización Panamericana de la Salud. (2017). *Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe*. Santiago.
4. Ministerio de Salud. Segunda Encuesta Nacional de Salud (2011), Disponible en: <http://web.minsal.cl/portal/url/item/bcb03d7bc28b64dfe040010165012d23.pdf> [Consultado el 10 de octubre de 2017].
5. Ministerio de Salud y Universidad de Chile. (2014). Encuesta Nacional de

**Cartas al Editor**

- Consumo Alimentario. Disponible en [https://www.minsal.cl/sites/default/files/ENCA-INFORME\\_FINAL.pdf](https://www.minsal.cl/sites/default/files/ENCA-INFORME_FINAL.pdf) [Consultado el 10 de octubre de 2017].
6. Azad MB, Abou-Setta AM, Chauhan BF, Rabbani R, Lys J, Copstein L, et al. Nonnutritive sweeteners and cardiometabolic health: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials and prospective cohort studies. *Canadian Medical Association Journal* 2017;189(28):E929-39. <https://doi.org/10.1503/cmaj.161390>.
  7. Clemente JC, Ursell LK, Parfrey LW, Knight R. The impact of the gut microbiota on human health: an integrative view. *Cell* 2012;148:1258-70.