

EDULCORANTES: MITOS Y CERTEZAS

Señora directora:

Pocas veces un aditivo genera tantas preguntas como los edulcorantes. Cada cierto tiempo circula la idea de que engañan al cerebro, que dañan la microbiota o que están vinculados al cáncer. La evidencia disponible hoy no respalda esas afirmaciones con la contundencia que suele atribuírseles.

En Chile, la venta de edulcorantes está regulada por el Reglamento Sanitario de los Alimentos, que exige respaldo de organismos como el JECFA y la EFSA. Existen tres categorías: los nutritivos, que aportan calorías y elevan la glicemia; los no nutritivos, que endulzan sin sumar energía; y los polioles, que aportan calorías mínimas.

La sacarina, la sucralosa y el aspartamo concentran la mayor controversia. La primera fue asociada al cáncer por estudios en ratas cuyos mecanismos no aplican en humanos. El aspartamo fue clasificado como posible carcinógeno, pero sin estudios de gran escala que sustenten un cambio en su ingesta admisible. La sucralosa muestra resultados no concluyentes sobre la microbiota.

No existe un edulcorante ideal para toda la población. En niños se recomienda retrasar su consumo, priorizando el agua y los alimentos naturales. En el embarazo, la evidencia no muestra daño, salvo en mujeres con fenilcetonuria, que deben evitar el aspartamo. En diabetes, reemplazar el azúcar ayuda a evitar alzas bruscas de glicemia.

Los edulcorantes no reemplazan una alimentación saludable, pero tampoco merecen la desconfianza que a veces reciben. Consumidos dentro de la ingesta admisible, según el gusto de cada persona, son una herramienta segura y respaldada por la evidencia científica.

Tanya Van Schuerbeck
Académica Escuela de Nutrición y
Dietética UNAB