

**BUEN DATO** 23 de Mayo de 2023

## Tras informe que desaconseja los edulcorantes: ¿Con qué endulzamos ahora?

"No se trata de prohibir los endulzantes, pero sí de reducir su consumo", indicaron especialistas.

Por Gabriela Romo Pontiggia



La OMS indicó que el uso de edulcorantes no tiene ningún beneficio. AGENCIA UNO/ ARCHIVO

La [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#) publicó un informe [desaconsejando el uso de edulzantes o edulcorantes](#) porque su uso **prologando puede producir diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares**.

Tras revisar una serie de estudios que sugieren que el uso de **edulcorantes no azucarados no tienen ningún beneficio**, el organismo internacional recomendó **"que los edulcorantes sin azúcar no se utilicen como medio para lograr el control del peso o reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles"**.

A lo que sumaron: "La revisión sistemática encontró que **no hay evidencia de beneficio a largo plazo en las medidas de grasa corporal en adultos o niños**, y potenciales efectos indeseables del uso a largo plazo en forma de aumento del riesgo de diabetes tipo 2, ECV y mortalidad en adultos".

Sin embargo, del informe dado a conocer por la OMS surgen algunas interrogantes como: **¿Es recomendable dejar para siempre los edulzantes?, ¿con qué podemos reemplazar el edulcorante?, ¿hay algún producto que reemplace el azúcar y que sea saludable?**

Javiera Herrera, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Andrés Bello sede Viña del Mar explicó a *EL DÍNAMO* que **"los edulcorantes no son factores dietéticos esenciales y carecen de valor nutricional"**.

***"Las personas deberían reducir el dulzor en su la dieta, ojalá desde una edad temprana para así no tener problemas de salud", alertó la profesional.***

### Entonces: ¿Con qué podemos reemplazar el edulcorante?

"En general el consumo de endulzantes se ha estudiado hace un largo tiempo y estudios anteriores han demostrado un **efecto negativo**, al igual que otros productos ultra procesados, en la microbiota, lo que **a la larga provoca un efecto pre inflamatorio en el cuerpo que puede estar ligado a enfermedades cardiovasculares**", indicó Javiera Herrera.

En esa misma línea, la nutricionista señaló que **"esto no es un llamado a consumir azúcar bajo ningún punto de vista"**.

**"No se trata de prohibir los edulzantes, sí de reducir su consumo** y de entender que consumir edulcorantes no es sinónimo de que voy a bajar de peso, ya que está demostrado que a largo plazo además, aumenta la posibilidad de enfermedades crónicas", agregó.

### ¿Hay algún producto que reemplace el azúcar y que sea saludable?

En conversación con *EL DÍNAMO*, Verónica Sambra, académica del Departamento de Nutrición de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, es enfática al señalar que **"no hay un edulcorante o endulzante que yo recomendaría"**.

***"La idea es disminuir el consumo de azúcar o edulcorantes artificiales y naturales lo más que se pueda. El objetivo siempre es ir bajando el consumo de dulzor en las personas porque los estudios demuestran que las personas efectivamente pueden comer algo light o con endulzante, pero después terminan compensando esas calorías", agregó.***

Este mismo diagnóstico tiene la directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Andrés Bello. **" No hay ninguno que pueda recomendar en un 100% sobre todo en etapas críticas como es el embarazo o la niñez, pero sí es importante que ojalá el consumo se reduzca"**.

**"No estamos vetando a la sucralosa o la estevia, que son los edulcorantes más frecuentes, pero sí es importante que se consuman en bajas cantidades**. El problema en general no es la cantidad de gotas que ocupemos como endulzantes sino que esto se suma a los demás productos que son endulzados con estos ingredientes y que consumimos durante el día", concluyó Javiera Herrera.