



¿Qué son los edulcorantes artificiales?

Julio 2021

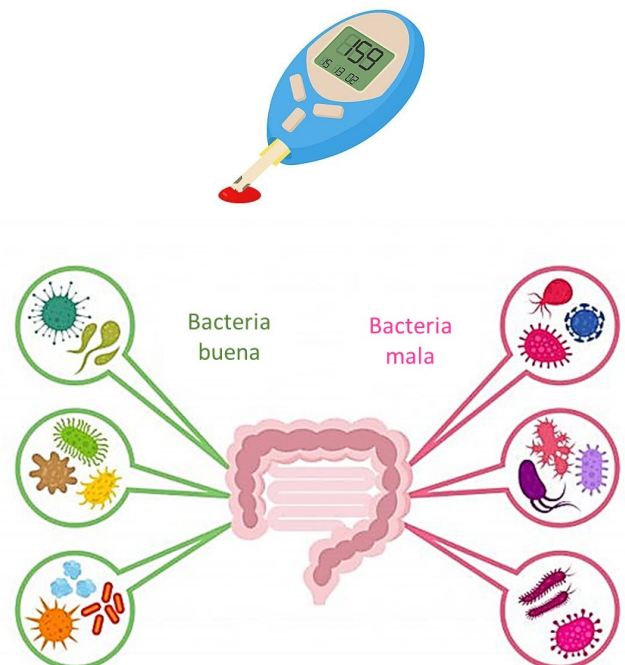


Los edulcorantes artificiales son sustancias que se emplean para reemplazar de manera parcial o total el azúcar de los alimentos ya que poseen un mayor poder endulzante que la sacarosa, entre 30 a 300 veces más y son más económicos. Pueden provenir de sustancias naturales como los vegetales o del propio azúcar.

El uso de edulcorantes artificiales se popularizó durante la Primera y Segunda Guerra Mundial debido a que la crisis agrícola provocó una reducción en la producción de azúcar. En esos momentos, la sacarina fue muy aceptada como alternativa al azúcar, por ser un producto de bajo costo; y es desde entonces que se han descubierto distintos edulcorantes artificiales como aspartame, neotame, sucralosa, stevia, entre otros.

¿Qué efectos pueden ocurrir en mi cuerpo si consumo edulcorantes artificiales?

Se han reportado datos que muestran que los edulcorantes artificiales pueden ocasionar empeoramiento de la intolerancia a la glucosa durante un consumo aproximado de 7 días continuos. Se ha observado que la ingesta de sacarosa provoca un aumento de la glucosa plasmática y un vaciamiento gástrico más lento, esto probablemente debido a las modificaciones en la flora bacteriana normal que pueden provocar estas sustancias. Incluso se han asociado con incremento del riesgo de padecer diabetes tipo 2, no siendo una alternativa a las bebidas azucaradas tan saludable como se pensaba, esto relacionado a las modificaciones en el metabolismo que pueden ocasionar, principalmente modificaciones de las respuestas normales del cuerpo durante el incremento de glucosa e insulina tras la ingesta de alimentos.



Además, pese a que el objetivo de los edulcorantes artificiales es reducir la ingesta calórica, pueden incrementar el consumo calórico de manera paradójica, ya al parecer, el consumo de este tipo de productos puede ocasionar una sensación de “falsa seguridad” de haber consumido pocas calorías, por lo que se puede llegar a pensar que “tenemos permiso” de consumir más alimentos en comidas posteriores.



Si padezco obesidad y diabetes, ¿Es bueno para mi salud consumir edulcorantes artificiales?

Sustituir el azúcar por edulcorantes puede ser una estrategia eficaz para el control de peso corporal, aunque los resultados son contradictorios. Sin embargo, se ha observado que sustancias como sucralosa y stevia, las cuales no se metabolizan en el cuerpo parecen ser seguras de cierta forma, ya que la absorción intestinal es mínima o nula.

Por otro lado, se discute que los edulcorantes no poseen un poder saciador como el azúcar, inclusive podrían causar la sensación de hambre estimulando a comer en exceso, además podrían estimular los receptores del gusto, creando adicción al sabor dulce.

En conclusión, la evidencia actual sobre los beneficios o riesgos que aportan los edulcorantes artificiales a la salud son aún controversiales y requieren más estudios para obtener conclusiones precisas, por lo que debe tener en cuenta que el consumo de todos los alimentos, no solo de edulcorantes artificiales debe ser con moderación, ya que en exceso cualquier alimento puede ocasionar daños a su salud.



**Recuerda: No te automediques,
acude a consulta con el
Endocrinólogo.**

Bibliografía:

—Pearlman M, Obert J, Casey L. The Association Between Artificial Sweeteners and Obesity. *Curr Gastroenterol Rep.* 2017 Nov 21;19(12):64. doi: 10.1007/s11894-017-0602-9.

—Purohit V, Mishra S. The truth about artificial sweeteners - Are they good for diabetics? *Indian Heart J.* 2018 Jan-Feb;70(1):197-199. doi: 10.1016/j.ihj.2018.01.020