

EDULCORANTES NO CALÓRICOS: ¿SON SEGUROS?

Los **edulcorantes no calóricos (ENC)** son aditivos que proveen un **sabor dulce mucho más intenso que el azúcar**. Se utilizan para sustituir el azúcar y **no aportan calorías a los alimentos o bebidas**, brindándoles diferentes atributos para ser herramientas en la adherencia a planes de alimentación bajos en azúcar, pero a la vez, convirtiéndose en un tema controversial por las dudas que surgen sobre sus efectos en la salud. Sin embargo, la aprobación de su consumo se asegura a través de evaluaciones constantes, hechas por agencias regulatorias y científicas a nivel **global**.¹



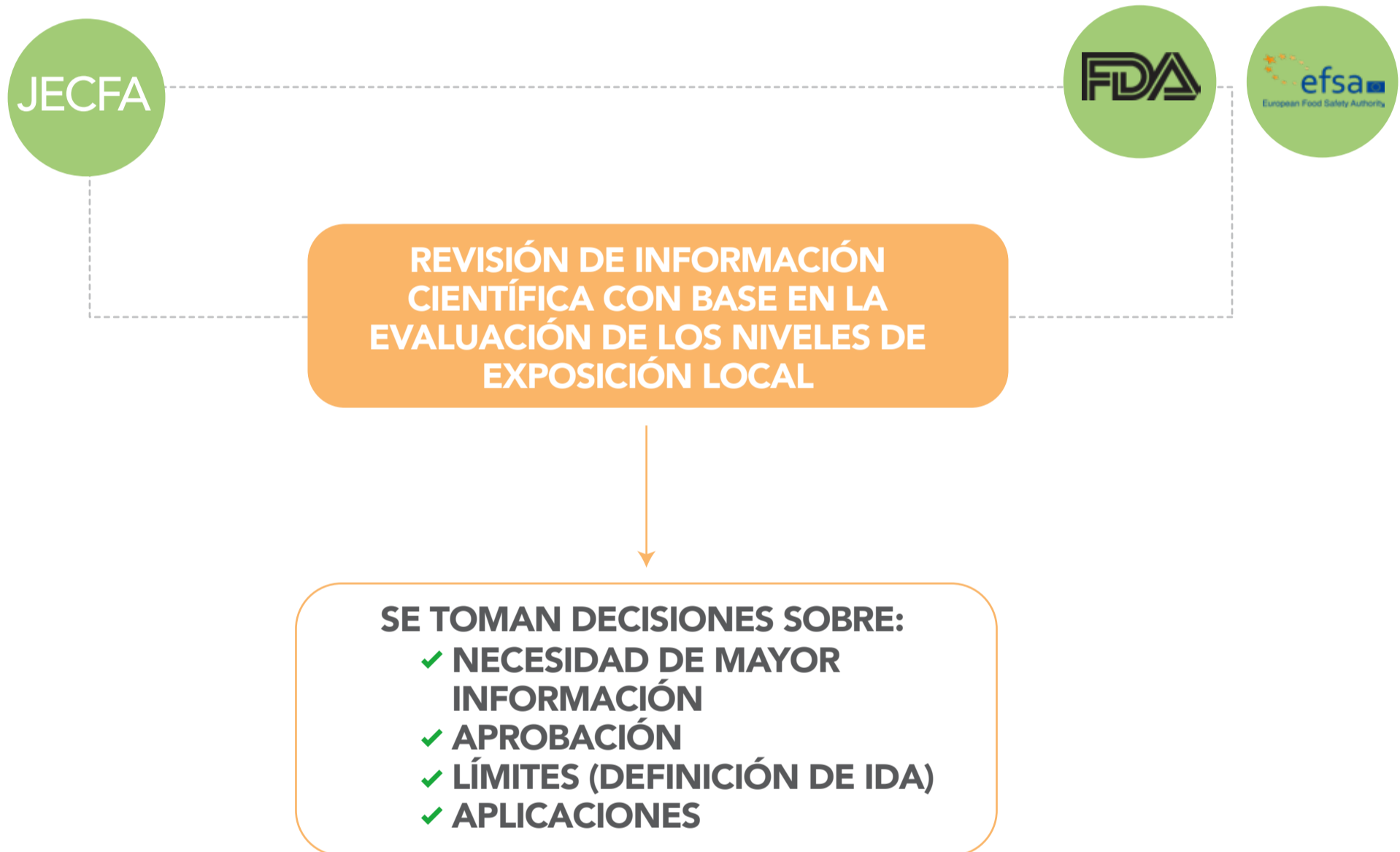
¿QUIÉNES SON LOS ORGANISMOS QUE EVALÚAN Y REGULAN LA APROBACIÓN DE EDULCORANTES NO CALÓRICOS? ^{1, 2}

JEFCO Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura / Organización Mundial de la Salud JECFA	FDA Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos FDA	EFSA European Food Safety Authority efsa European Food Safety Authority	Organismo nacional (por ejemplo: Cofepris) COFEPRIS COMISIÓN FEDERAL PARA LA PROTECCIÓN DEL PRODUCTO CONSUMIDOR
Conjunto de expertos científicos quienes tienen la capacidad de juntar y revisar toda la información de la FAO/OMS y Codex.	Evalúa la seguridad de los aditivos alimentarios y los reconoce como Generally Recognized as Safe (GRAS).	Emite reglamentación y límites. Evaluación de riesgos.	Regulan y vigilan el control sanitario de los productos en cada país.

¿QUÉ SE EVALÚA PARA LA APROBACIÓN?¹

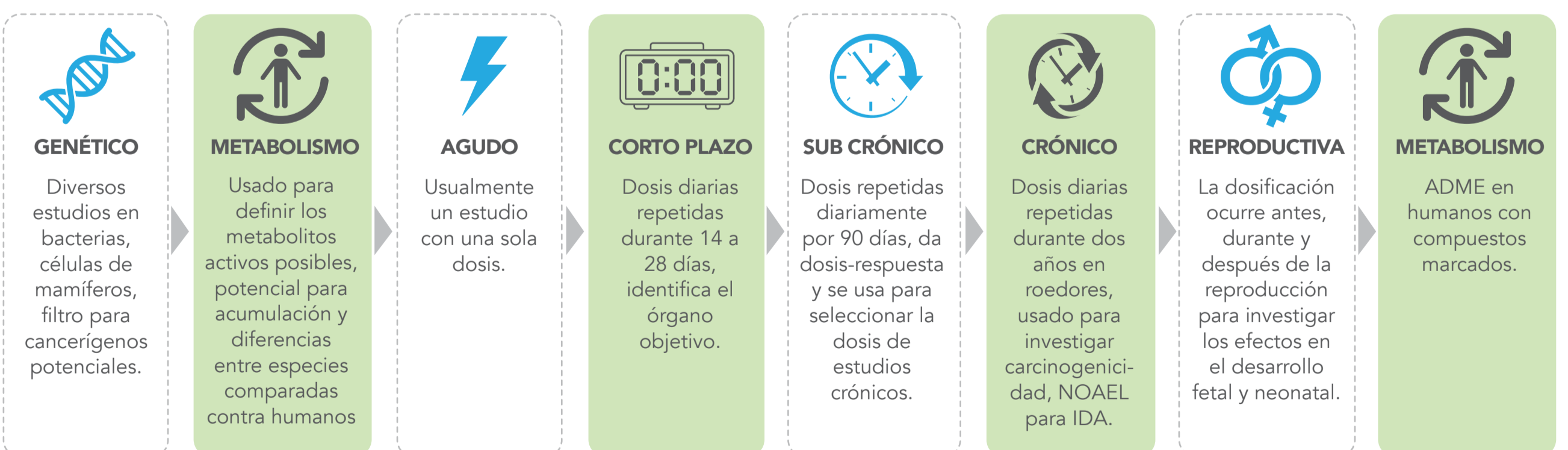


¿CUÁL ES EL FLUJO DE APROBACIÓN?²



¿QUÉ TIPO DE ESTUDIOS SE REALIZAN PARA EVALUAR RIESGOS DEL CONSUMO DE ENC?

ESTUDIOS DE DOSIS



Estudios de dosis (adaptado de Dra. Rebeca López García, Toxicóloga).
EN TODOS LOS ESTUDIOS LA DOSIS SE AUMENTA HASTA QUE SE DETECTA UN EFECTO



Los procesos mencionados anteriormente de seguridad en alimentos, así como las evaluaciones toxicológicas, se basan en muchos casos en extrapolaciones de estudios en animales y en humanos utilizando Niveles de Efectos Adversos No Observables (NOAEL) para la creación de Valores Basados en Salud (HBGV), como la definición de la Ingesta Diaria Admitida (IDA). El NOAEL siempre se estima muy por debajo de la dosis necesaria para producir efectos adversos para asegurar su ingesta en seres humanos.



- La **seguridad de los ENC** se ha revisado y confirmado de manera constante por las agencias globales de regulación **como la FDA y EFSA**.
- Los **ENC son seguros dentro de los límites establecidos del IDA**, cantidad del aditivo alimentario que se puede tomar a diario como parte de la dieta durante toda la vida sin riesgo.
- La educación sobre estos productos ante los consumidores debe fortalecerse de manera objetiva, **basada en evidencia y sobre los procesos de regulación**.
- Los **beneficios que aportan los ENC se han establecido en numerosos estudios**, sin embargo no son la solución a problemas de la salud, pues deben ir **acompañados de estrategias de mejora de hábitos**.
- La **constante actualización sobre los estudios y procesos de seguridad**, así como de procesos regulatorios, son necesarios en los profesionales de la salud, **quienes siguen siendo imprescindibles** en la transmisión de conocimientos hacia sus pacientes.

1. Serra-Majem, L., Raposo, A., Aranceta-Bartrina, J., Varela-Moreiras, G., Logue, C., Laviada, H., ... Meneses Sierra, E. (2018). Ibero-American Consensus on Low- and No-Calorie Sweeteners: Safety, Nutritional Aspects and Benefits in Food and Beverages. *Nutrients*, 10(7), 818. doi:10.3390/nu10070818

2. López - García, R., "La Inocuidad de los Edulcorantes No Calóricos, una Revisión". (2011) Página 13.