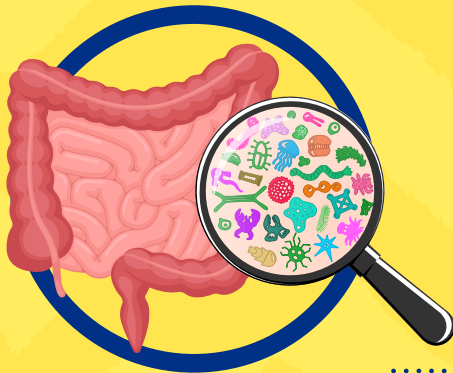


Edulcorantes no calóricos (ENC) y microbiota intestinal: lo que dice la ciencia

Microbiota intestinal: Pilar de la salud humana

- Es una comunidad de billones de microorganismos que viven en nuestro intestino.
- Participa en la digestión de nutrientes, producción de vitaminas, fortalecimiento del sistema inmune y regulación del metabolismo.
- Un microbioma equilibrado es clave para mantener un estado de salud óptimo¹.



¿Qué factores modifican la microbiota intestinal?

- Dieta y hábitos alimenticios.
- Uso de medicamentos.
- Edad, genética y estilo de vida.

LA ALIMENTACIÓN ES UNO DE LOS FACTORES MÁS IMPORTANTES Y MODULABLES.¹

¿Qué sabemos sobre ENC y microbiota intestinal?

Los edulcorantes bajos o sin calorías han sido evaluados como seguros por agencias como la JECFA, la FDA y la EFSA. Aunque aún se investigan sus posibles efectos sobre la microbiota intestinal, la evidencia actual no muestra impactos adversos ni mecanismos plausibles de efecto clínicamente relevante en humanos a dosis habituales de consumo^{2,3}.

JECFA

FDA

efsa
European Food Safety Authority



Evidencia en humanos limitada: La mayoría de los ENC, como aspartame, stevia y neotame, **no alteran significativamente** la microbiota intestinal humana a las dosis habituales de consumo¹.



Sucralosa: Algunos estudios experimentales en animales mostraron cambios microbiológicos a dosis elevadas, muy superiores a las recomendadas para humanos. En humanos, **estos cambios no se replican consistentemente**¹.



Polioles: Algunos polioles (isomalt, maltitol, lactitol) pueden aumentar las bifidobacterias y la producción de butirato, que beneficia la salud intestinal¹.

Nota: Muchos se excretan sin cambios por orina o heces. Stevia y algunos polioles pueden tener interacciones beneficiosas (bifidobacterias, butirato)¹.

Consideraciones relevantes:

- Cambios observados en animales **no pueden extrapolarse directamente** a humanos.
- **No hay evidencia sólida** de que el consumo habitual de ENC en humanos cause disbiosis o altere negativamente la microbiota intestinal.
- Los **efectos observados, cuando existen, son mínimos y clínicamente irrelevantes** dentro de los rangos de consumo habituales.
- La **alimentación** impacta más en la microbiota intestinal que el consumo de ENC^{1,2,3}.

CONCLUSIÓN

El consumo de ENC dentro de los límites de seguridad establecidos no representa un riesgo para la salud intestinal ni causa disbiosis en humanos. Por el contrario, los ENC son una herramienta segura y efectiva para reducir el consumo de azúcares simples y el riesgo de enfermedades metabólicas.



Como profesional de la salud puedes recomendar ENC, como los utilizados en Splenda®, con confianza a tus pacientes como parte de estrategias de alimentación saludable.

Bibliografía

1. Ruiz-Ojeda FJ, Plaza-Díaz J, Sáez-Lara MJ, Gil A. Effects of Sweeteners on the Gut Microbiota: A Review of Experimental Studies and Clinical Trials. *Advances in Nutrition*. 2019;10(Suppl_1):S31-S48.
2. Magnuson B, Carakostas M, Moore N, Poulos S, Renwick A. Biological fate of low-calorie sweeteners. *Nutr Rev [Internet]*. 2016 Nov 1 [cited 2021 Jul 14];74(11):670-89. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27753624/>
3. Lobach AR, Roberts A, Rowland IR. Assessing the in vivo data on low/no-calorie sweeteners and the gut microbiota. *Food Chem Toxicol*. 2019 Feb;124:385-399. doi:10.1016/j.fct.2018.12.005.

Splenda®