

YO USO Splenda® ¿Y tú?



Seguridad de los Edulcorantes No Calóricos

Los edulcorantes no calóricos (ENC), como los utilizados en Splenda®, están entre los ingredientes más investigados en el mundo. Un gran número de estudios científicos han confirmado que los ENC son seguros. Queremos que tengas toda la información, para que puedas recomendar con confianza Splenda® y ayudar a tus pacientes a reducir su consumo de azúcares añadidos sin comprometer el sabor.

Organismos reguladores y de salud confiables apoyan el uso de ENC

ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS DE EE. UU. (FDA)¹

“ Por ley, al igual que los demás ingredientes añadidos a los alimentos en EE. UU., los edulcorantes deben ser seguros para el consumo... La FDA monitorea continuamente la ciencia más reciente disponible sobre edulcorantes. Los científicos de la FDA reevaluamos la ciencia sobre la exposición y seguridad de un edulcorante cada vez que la agencia recibe una petición de aditivo alimentario o un aviso GRAS para ese edulcorante. También nos mantenemos al tanto de la literatura publicada y del nivel actual de exposición del consumidor y participamos en actividades científicas y de establecimiento de normas internacionales relacionadas con la seguridad de los ingredientes alimentarios.”

FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES, A.C.²

“ Los ENC son una excelente opción para las personas que viven con diabetes pues permiten que disfruten de sabores dulces sin alterar los niveles de glucosa, insulina o hemoglobina glucosilada en sangre... El uso de ENC puede reducir las calorías y carbohidratos consumidos, impactando positivamente glucemia, peso y manejo cardiometabólico de los pacientes.”

SOCIEDAD MEXICANA DE NUTRICIÓN Y ENDOCRINOLOGÍA³

“ La utilización estructurada de ENC en programas de control de peso o en el manejo nutricional terapéutico de personas con diabetes y con sobrepeso y obesidad, siempre y cuando se sustituyan en dichos programas los endulzantes calóricos, puede contribuir a la reducción ponderal y al control metabólico en programas estructurados y supervisados.”

SOCIEDAD AMERICANA DEL CÁNCER⁴

“ No hay evidencia clara de que los ENC, en los niveles típicamente consumidos en dietas humanas, causen cáncer. Las preguntas sobre ENC y riesgo de cáncer surgieron cuando estudios tempranos mostraron que la sacarina causaba cáncer de vejiga en animales de laboratorio, pero los estudios en humanos han demostrado que no existe un riesgo aumentado de cáncer... todos estos ENC parecen ser seguros cuando se consumen con moderación.”

¿Cuánto ENC se puede consumir de manera segura?

(Pista: ¡es más de lo que piensas!)

El Comité Conjunto FAO/ OMS de Expertos en Aditivos Alimentarios (JECFA) estableció un nivel de IDA (Ingesta Diaria Admisible) para cada uno de los ENC aprobados como aditivos alimentarios: como sucralosa y glicósidos de esteviol.

La IDA es la cantidad de un aditivo alimentario que se puede incorporar diariamente en la dieta, incluso durante toda la vida, sin riesgo; se expresa en miligramos por kilogramo de peso corporal por día.⁵ Se determina tomando el NOAEL (nivel sin efecto adverso observado), dividido entre un factor de seguridad que normalmente es 100.^{6,7} Por otra parte, los análisis de consumo han estimado que la Ingesta Diaria Estimada (IDE), es decir, lo que se consume realmente, es aún más bajo.⁷

Ejemplo para Sucralosa

(persona de 50 kg)

1500⁸
mg/kg de peso
corporal/día
6, 250 sobres

15⁹
mg/kg de peso
corporal/día
62 sobres

2.7⁷
mg/kg de peso
corporal/día
11 sobres

NOAEL

Ingesta Diaria más alta que se ha demostrado como **SEGURA** con consumo crónico

IDA

$IDA = \frac{NOAEL}{100}$
(factor de seguridad)

IDE

La ingesta real es **MUCHO** menor de lo considerado seguro.

leyendo más allá del encabezado:

La verdad sobre los ENC

Mito 1: Los edulcorantes no calóricos no son seguros.

Realidad: ¡Sí son seguros! Durante más de 40 años, científicos y expertos han realizado muchísimos estudios para asegurarse que los edulcorantes sean seguros cuando los usamos en las cantidades recomendadas.

Mito 2: Los edulcorantes causan aumento de peso.

Realidad: Los edulcorantes son una herramienta que puede ayudar a controlar el peso, especialmente cuando se utilizan para reemplazar el azúcar como parte de una dieta balanceada.

Mito 3: Los edulcorantes no son buenos para personas que viven con diabetes.

Realidad: ¡Son excelentes aliados! Los edulcorantes no calóricos no elevan los niveles de azúcar en la sangre, lo que permite que las personas con diabetes puedan disfrutarlos en su alimentación.

Mito 4: Los edulcorantes causan cáncer.

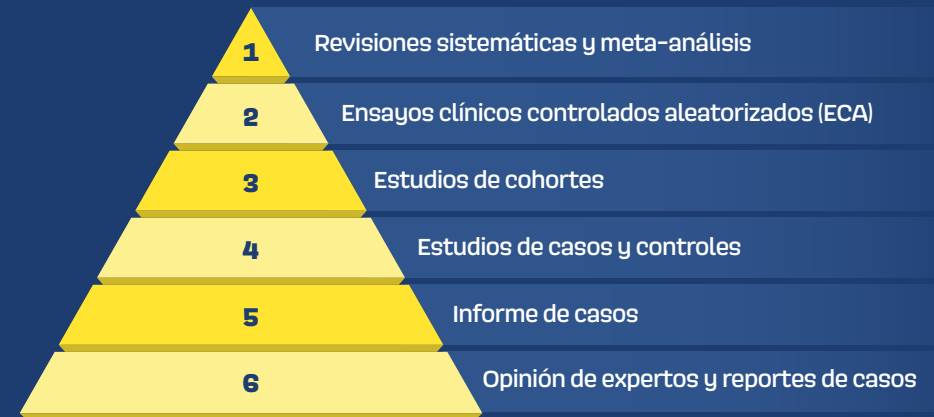
Realidad: Esto es completamente falso. Grandes investigaciones y estudios a largo plazo han demostrado que los edulcorantes no están relacionados con el cáncer.

¿Cómo separar hechos de ficción sobre los ENC?

Los ENC son un tema relevante, y mucha de la información puede ser engañosa. Para separar los hechos de la ficción se pueden emplear 5 pasos:

- **Considerar la fuente.** ¿La historia proviene de una gran cadena de noticias o de un sitio cuestionable? Cuidado con sitios de noticias con nombres de dominio o URLs extraños o mal escritos.
- **Verificar las credenciales del autor.** ¿Sus credenciales se alinean con el tema del artículo?
- **Leer más allá del encabezado.** Los titulares escandalosos están destinados a actuar como un “gancho” para dar clic. Es importante leer todo el artículo para obtener toda la información.
- **Hacer verificación de hechos.** ¿El autor está reportando con precisión lo que dice el estudio científico? ¿Los hechos parecen estar “seleccionados a conveniencia”? ¿La historia parece ser parcial?
- **Evaluar el nivel de evidencia.** ¿Cuál es el diseño del estudio discutido en el artículo? Usa la Pirámide de Jerarquía de Evidencia mostrada para determinar el nivel de evidencia. Cuanto más arriba en la pirámide esté el diseño del estudio, mayor es la calidad de la evidencia.

Para tomar en cuenta: Lo importante es lo que dice la totalidad de la evidencia científica, no uno o dos estudios aislados.



1. U.S. Food & Drug Administration. [2023, July 14]. Aspartame and other sweeteners in food. <https://www.fda.gov/food/food-additives-petitions/aspartame-and-other-sweeteners-food>
 2. Federación Mexicana de Diabetes, A. C. [2021]. Postura de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. sobre edulcorantes no calóricos. <https://fmdibabetes.org/wp-content/uploads/2021/09/Postura-de-Edulcorantes-no-cal%C3%B3ricos-de-la-FMD.pdf>
 3. Laviada-Molina, H., Almada-Valdés, P., Arellano-Montaña, S., Bermúdez-Gómez-Llanos, A., Cervera-Cetina, M. A., Cota-Aguilar, J., de la Garza-Hernández, N., Faradj-Hazán, R. N., Godínez-Gutiérrez, S., Escalante-Herrera, A., Hernández-Jiménez, S., Lavalle-González, F. J., Madero-Fernández del Castillo, M. A., Molina-Seguj, F., Pérez-Sánchez, P. L., Ríos-González, J. J., Ruiz-Cervantes, M., Valadez-Castillo, F., Zacarias-Castillo, R., & Zúñiga-González, S. A. (2017). Posición de la Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología sobre los edulcorantes no calóricos. Revista Mexicana de Endocrinología, Metabolismo y Nutrición, 4, 24-41. https://endocrinologia.org.mx/pdf/12_Edulcorantes_2017.pdf
 4. Rock, C. L., Thomson, C., Gansler, T., et al. American Cancer Society guideline for diet and physical activity for cancer prevention. CA Cancer J Clin. 2020;70(4):245-271.
 5. Joint FAO/WHO Expert Committee of Food Additives UECFAI. Toxicological Evaluation of Certain Food Additives with a Review of General Principles and Specifications; WHO. Geneva, Switzerland, 1974.
 6. NOAEL. EFSA. Disponible en: <https://www.efsa.europa.eu/es/glossary/naoel>
 7. Martyn D, Darch M, Roberts A. Low/ no calorie sweeteners: A review of global intakes. Nutrients. 2018.
 8. Serra-Majem L, Raposo A, Aranceta-Bartrina J, et al. Ibero-American Consensus on Low- and No-Calorie-Sweeteners: Safety, nutritional aspects and Benefits in foods and Beverages. Nutrients. 2018.
 9. Magnuson B, Roberts A, Nestmann E. Critical review of the current literature on the safety of sucralose. Food and Chemical Toxicology. August 2017. Pp 324-335.