

## COMUNICADO DE SOCHED ACERCA DEL USO DE EDULCORANTES NO CALÓRICOS (SIN AZÚCAR) EN PACIENTES DIABÉTICOS

Los edulcorantes no calóricos han sido utilizados desde hace muchos años para reemplazar el azúcar (sacarosa) sin modificar el sabor dulce de los alimentos. Los más empleados son: Estevia, Sucralosa, Tagatosa, Sacarina, Acesulfamo y Alulosa.

La OMS emitió recientemente un informe que desaconseja el uso de los edulcorantes para el control del peso corporal. Esta recomendación está basada en estudios observacionales con seguimientos de hasta 10 años y estudios aleatorios controlados, que si bien muestran una reducción del peso a corto plazo (menos de 6 meses) al reemplazar la ingesta de azúcares libres (ej. sacarosa), no muestran reducción de grasa corporal.

El uso de edulcorantes no calóricos en personas con obesidad debe ser incluido dentro de un plan de alimentación adecuado reducido en calorías y acompañado de un programa de ejercicios.

Los estudios clínicos no han mostrado hasta la fecha, un impacto significativo en el control del peso corporal, que es a lo que se refiere la OMS en su último comunicado.

En personas con diabetes, los estudios de intervención utilizando edulcorantes no calóricos respetando las cantidades estipuladas por la FDA en los ANI (cantidades que no produce ningún daño al organismo) y comparado con uso de azúcar, se observó disminución de la glicemia, hemoglobina glicosilada y mejoría perfil lipídico; es decir beneficios del uso de edulcorantes en comparación a azúcares.

Desde el punto de vista de la seguridad, hay evidencia sólida que los ENC son seguros y no provocan daño a la salud del individuo. Estos han sido aprobados para consumo humano por instituciones como la FDA, (organización responsable de proteger la salud pública través de la seguridad alimentaria y de productos biológicos), la JECFA (Comité Mixto FAO/OMS de Expertos en Aditivos Alimentarios) y la EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria).

Por tanto, como especialistas recomendamos en pacientes diabéticos y en población general:

1. Utilizar los edulcorantes en las cantidades recomendadas que aparecen en la etiqueta del producto, sin superar el máximo recomendado.
2. Preferir agua o infusiones de hierbas en lugar de bebidas edulcoradas con azúcar o con endulzantes.
3. En colaciones preferir frutas, en vez de galletas o masas dulces. Las frutas tienen un bajo índice glicémico además de aportar fibra, minerales y vitaminas.
4. Los alimentos que reemplazan azúcar(sacarosa) por endulzantes, pueden ser consumidos en porciones pequeñas.
5. NO usar azúcar blanca, azúcar rubia o miel, por su rápida absorción y aumento de la glicemia.

Documento elaborado por miembros de SOCHED

---

MSc Elena Carrasco Piña Nutricionista  
Prof.Asoc. Facultad de Medicina  
Universidad de Chile  
Prof. Invitado INTA Universidad de Chile

---

PhD José Galgani Nutricionista U de Chile  
Post Doctorado en Fisiología Humana  
Pennington Biomedical Research Center USA  
Académico PUC

---

PhD Prof. Francisco Pérez BQ  
Director INTA Universidad de Chile

---

PhD Samuel Durán Nutricionista  
Académico USS  
Invitado por SOCHED

Santiago, 29 de Mayo 2023