

Endulzantes *light* son “seguros” y auxiliares ante glucosa: expertos

Recorrido. Sheinbaum y la secretaria de Bienestar, Ariadna Montiel, supervisan las labores de limpieza en Pantepec, Puebla, e insisten en que se apoyará a todos

F. MURILLO Y A. SÁNCHEZ, CDMX

Los endulzantes bajos o sin calorías favorecen la pérdida de peso modesta sin afectar los niveles de glucosa, por lo que son clave en la reformulación de refrescos y tienen el aval de las sociedades mexicanas de diabetes, nutrición y endocrinología, señaló Laurent Oger, director general de la Asociación Internacional de Edulcorantes. PÁGS. 8, 20 Y 21

Edulcorantes, seguros, defienden especialistas

Alternativa. Estudios recientes de organismos internacionales respaldan su uso en la reformulación de bebidas y alimentos con menos azúcar, dice director de ISA

FERNANDA MURILLO Y AXEL SÁNCHEZ/ CIUDAD DE MÉXICO

Los edulcorantes bajos o sin calorías ayudan a reducir la ingesta total de energía y favorecen una pérdida de peso modesta, sin afectar negativamente el control de la glucosa en sangre, remarcó Laurent Oger, director general de la Asociación Internacional de Edulcorantes (ISA, por sus siglas en inglés), por lo que son la herramienta clave para que la industria de bebidas cumpla con el acuerdo firmado con el gobierno federal para reducir en 30 por ciento la carga calórica de

los refrescos y así evitar un posible aumento en el impuesto especial de producción y servicios (IEPS) sobre estas bebidas.

Los edulcorantes son ingredientes que tienen un sabor más dulce que el azúcar, pero sin calorías ni consecuencias para la salud. En comentarios a MILENIO, Oger refirió que el argumento de que la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2023 recomendó no utilizar estos ingredientes “es condicional, lo que significa que el organismo considera que la evidencia es limitada o de baja certeza”.

Apuntó que la recomendación de la OMS no aplica a personas que viven con diabetes, de hecho

el uso de edulcorantes bajos o sin calorías es especialmente relevante para personas con diabetes tipo 2, “quienes pueden acceder a una mayor variedad de productos y seguir disfrutando del sabor dulce”.

El director general de ISA afirmó que “la seguridad de los edulcorantes bajos o sin calorías ha sido confirmada por autoridades de seguridad alimentaria internacionales como el Comité Mixto FAO/OMS, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), y además de posturas de organizaciones expertas en México y Amé-



rica Latina, incluyendo la Federación Mexicana de Diabetes, la Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología, y la Asociación Latinoamericana de Diabetes, todas las cuales respaldan su uso para la reducción de azúcar y el control glucémico”.

Por su parte, en México la directora del capítulo nacional de ISA, Laura Miranda, declaró a MILENIO Televisión que durante los foros de consulta del IEPS “proporcionamos información y evidencia científica acerca de los beneficios que pueden tener estos edulcorantes no calóricos, por ejemplo, en ciertas poblaciones vulnerables, como las personas con diabetes, ya que son reconocidos por diferentes asociaciones como una herramienta útil para su tratamiento”.

Análisis de asociaciones

De cara a la aprobación de la iniciativa para incrementar el impuesto a los refrescos con azúcar y edulcorantes contemplado para 2026 en el IEPS las empresas refresqueras asumieron el compromiso de reducir hasta en 30 por ciento las calorías de bebidas para diferenciar las bebidas edulcorantes de las azucaradas. Con ello conseguir que la tasa a las edulcoradas sea más baja que a las endulzadas con azúcares añadidos.

Parte de la argumentación gubernamental es que los azúcares causan obesidad y diabetes, por lo que la industria refresquera cada vez más acude a los edulcorantes, que además de sustituir el uso de azúcar, han comprobado ser seguros y ayudan en cierta medida al control de estas enfermedades.

Laurent Oger especificó que la recomendación de la OMS “ignoró la jerarquía establecida de la evidencia” y otorgó mayor peso a análisis estadísticos, en lugar de a los ensayos clínicos, considerados el “estándar de oro” para establecer una causalidad.

Los ensayos clínicos “continúan demostrando de manera consistente que, al reemplazar el azúcar, los edulcorantes bajos o sin calorías ayudan a reducir la ingesta total de energía y favorecen una pérdida de peso modesta, sin afectar negativamente el control de la glucosa en sangre”, destacó el directivo.

De hecho, estudios recientes ofrecen una perspectiva más clara. Por ejemplo, el ensayo clínico aleatorizado *Sweet*, publicado en *Nature Metabolism* (en octubre de este año) y financiado por el programa Horizon 2020 de la Unión Europea, demostró que las personas con sobrepeso u obesidad que utilizan edulcorantes bajos o sin calorías como parte de una dieta saludable y baja en azúcar lograron un mejor mantenimiento de la pérdida de peso.

También se observó una mejora en la composición de la microbiota intestinal, sin efectos cardiometabólicos adversos.

Otros análisis revisados por pares —incluyendo publicaciones en MDPI Nutrients, Nutrición Hospitalaria y ScienceDirect— reafirman que los edulcorantes bajos o sin calorías son seguros, no aumentan el riesgo cardiovascular y pueden ser herramientas valiosas para la reducción de calorías y azúcar.

Autoridades regulatorias líderes como la EFSA, la FDA y el Codex Alimentarius continúan respaldando la seguridad de estos ingredientes cuando se utilizan dentro de los límites establecidos de ingesta diaria aceptable.

La OMS y un sustituto

En mayo de 2023, la OMS publicó los resultados de sus evaluaciones sobre el aspartame, reafirmando su seguridad a través de su principal organismo científico encargado de evaluar la seguridad de los aditivos alimentarios: el Comité Mixto FAO/OMS de Expertos en Aditivos Alimentarios (JECFA).

Estas conclusiones son coherentes con las de más de 90 agencias de seguridad alimentaria en todo el mundo que han confirmado la seguridad del aspartame, incluyendo la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), que lo ha evaluado en dos ocasiones, y la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA).

CLAVES

Lo que sigue

La aprobación del IEPS diferenciado a edulcorantes para bebidas y las endulzadas con azúcar se definirá en el Senado.

Hay apertura

ISA confirmó que los diputados les permitieron presentar la evidencia científica más reciente sobre la seguridad y los beneficios.

Respaldo

Un grupo de expertos de la FAO reafirmó más de una vez la seguridad del aspartame tras realizar una revisión exhaustiva, completa y científicamente rigurosa.

¿Y el aspartame?

El aspartame puede contribuir a los objetivos de salud pública relacionados con la reducción del consumo de azúcar.

EN CIFRAS

30%

Compromiso firmado por las refresqueras sobre cuánto reducirán el azúcar en sus fórmulas en un año.

200

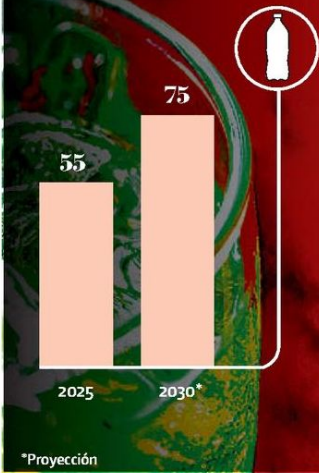
Productos fueron reformulados en los últimos 13 años para ofrecer opciones con menos o cero calorías, reveló MexBeb.



Portafolio bajo en calorías

La industria reformulará bebidas azucaradas en los próximos años

■ Porcentaje



FUENTE: Mexbeb • FOTOGRAFÍA: Especial • GRÁFICO: Alfredo San Juan

