

El documento se ha elaborado con el apoyo de 43 organizaciones y fundaciones internacionales de alimentación, nutrición, dietética, medicina; universidades y centros de investigación

Más de 60 expertos internacionales publican en *Nutrients* el primer Consenso Iberoamericano sobre edulcorantes bajos en o sin calorías

- El Consenso, publicado en la revista científica **Nutrients**, ha sido elaborado por más de 60 expertos internacionales en distintas disciplinas
- La seguridad de los edulcorantes bajos en o sin calorías ha sido ampliamente evaluada y confirmada por las autoridades reguladoras sanitarias a nivel mundial
- En programas de control de la diabetes, los edulcorantes bajos en o sin calorías en sustitución de sacarosa o de azúcares simples, pueden contribuir a un mejor control de la glucemia

Madrid, 26 de julio de 2018. La revista científica *Nutrients* ha publicado el primer Consenso Iberoamericano sobre edulcorantes bajos en o sin calorías, elaborado por más de 60 expertos internacionales, que permite aunar en un documento el papel que desempeñan los edulcorantes bajos en o sin calorías en la alimentación, su seguridad, las medidas regulatorias y los aspectos nutricionales de su uso en alimentos y bebidas como sustitutos del azúcar y otros edulcorantes calóricos.

El principal objetivo del documento, tal y como señala el **Prof. Lluís Serra-Majem**, Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública, Director del Instituto de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y presidente de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN) es “proporcionar información útil y basada en la evidencia científica para contribuir a la reducción del consumo de azúcares añadidos a partir de alimentos y bebidas, en línea con las recomendaciones propuestas por las autoridades internacionales de salud pública”.

Entre las conclusiones de este Consenso, los expertos han destacado “la seguridad de los edulcorantes bajos en o sin calorías, que ha sido minuciosamente revisada y aprobada, que conlleva la autorización de los mismos por organismos reguladores de salud de todo el mundo, incluida la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) y la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, por sus siglas en inglés)” explica la **Dra. Susana Socolovsky**, doctora en Ciencias Químicas de la Universidad de Buenos Aires y Presidenta de la Asociación Argentina de Tecnólogos de la Alimentación. Los edulcorantes bajos en o sin calorías son aditivos alimentarios que se utilizan de forma segura desde hace más de un siglo por consumidores de todo el mundo para mantener el sabor dulce de los alimentos, pero sin añadir la energía de los azúcares. “Recientes revisiones sistemáticas y metaanálisis han evaluado y confirmado los beneficios de este tipo de edulcorantes en pacientes con diabetes por su contribución a la mejora del control glucémico, cuando se utilizan para sustituir azúcares” explica el **Dr. Hugo Laviada**, coordinador del grupo en investigación en Nutrición y Metabolismo de la Universidad Marista de Mérida, Yucatán.

Este primer Consenso Iberoamericano recoge las conclusiones de una reunión de expertos celebrada en Lisboa en julio de 2017, organizada por la Fundación Española de Investigación Nutricional, en colaboración con la Universidad Lusófona de Lisboa y apoyada por 43 sociedades y fundaciones de alimentación, nutrición y dietética, sociedades médicas, universidades y centros de investigación europeos e iberoamericanos. En este encuentro, un total de 67 expertos internacionales de distintas disciplinas como nutrición y dietética, endocrinología, salud pública, actividad física y del deporte, pediatría, enfermería, toxicología y legislación alimentaria analizaron el papel de los edulcorantes bajos en o sin calorías en la alimentación. Según el **Prof. Serra-Majem** “este documento de Consenso responde al esfuerzo de la Fundación Investigación Nutricional por revisar y diseminar la evidencia científica actual acerca de la seguridad y beneficios de los edulcorantes bajos en o sin calorías utilizados como sustitutos del azúcar y de otros edulcorantes calóricos”.

Seguridad de los edulcorantes bajos en o sin calorías

La seguridad de los edulcorantes es un aspecto que ha sido evaluado de forma periódica por numerosos Comités científicos y organismos reguladores internacionales, como el Comité Mixto FAO/OMS de Expertos en Aditivos Alimentarios (Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives, JECFA) y la Comisión del CODEX Alimentarius (CAC) que han dado informes favorables para su uso. “Gracias al riguroso marco normativo y de requerimientos toxicológicos existente a nivel mundial, se puede confirmar que los edulcorantes bajos en o sin calorías son aditivos seguros en la alimentación de la población general” señala el **Prof. Arturo Anadón**, Catedrático del Departamento de Farmacología y Toxicología de la Facultad de Veterinaria de la Universidad Complutense de Madrid en España.

El JECFA es también el organismo encargado de definir la Ingesta Diaria Admisible (IDA) de los aditivos alimentarios y, por tanto, de los edulcorantes bajos en o sin calorías. La IDA es la cantidad de un aditivo alimentario que puede consumirse diariamente en la alimentación, en función del peso corporal, sin provocar ningún tipo de riesgo, incluso consumido durante toda la vida. A este respecto, la **Dra. Rebeca López-García**, Directora de Logre International Food Science Consulting de México, recordó que “la IDA no representa un nivel máximo de ingesta diaria y no debe considerarse como un punto en el que finaliza la seguridad, ya que tiene un margen de seguridad incorporado y se basa en una exposición a lo largo de la vida.”

En este sentido, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés), autoridad encargada de la regulación de los aditivos alimentarios en Estados Unidos, ha remarcado que el consumo ocasional de cantidades mayores que la IDA no causaría efectos adversos.

A nivel europeo, la regulación en torno a los edulcorantes es abordada por el grupo de expertos de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, por sus siglas en inglés) sobre aditivos alimentarios y fuentes de nutrientes añadidos a los alimentos, que evalúa periódicamente la seguridad de estos ingredientes. Actualmente, los edulcorantes bajos o sin calorías que están autorizados para su uso en alimentos y bebidas en la UE son: acesulfamo K, advantame,

aspartamo, ciclamatos, neohesperidina DC, neotamo, sacarinas, sal de aspartamo y acesulfamo, glucósidos de esteviol, sucralosa y taumatina.

Composición y etiquetado nutricional de los alimentos con edulcorantes bajos en o sin calorías

Los edulcorantes bajos en o sin calorías proporcionan sabor dulce con una baja cantidad o sin calorías y se pueden incorporar a multitud de productos del sector de la alimentación y las bebidas, incluidos los postres helados, batidos, bebidas vegetales, néctares y bebidas a base de zumo, yogures, refrescos, galletas, chicles y golosinas.

El etiquetado de los alimentos relacionado con los aditivos alimentarios debe cumplir los requisitos establecidos en cada una de las zonas de mercado donde se comercializan los productos alimenticios, apareciendo los edulcorantes en el listado de ingredientes y el término edulcorante también en la denominación del producto alimenticio. Además, cuando un alimento o bebida contiene aspartamo o sales de aspartamo-acesulfamo, la etiqueta del producto debe llevar, de forma obligatoria, la frase “contiene una fuente de fenilalanina”, mención especialmente relevante para aquellas personas que sufren fenilcetonuria.

La **Dra. Susana Socolovsky** recordó que “el objetivo es que el consumidor esté siempre debidamente informado y pueda reconocer la presencia de estos ingredientes en los alimentos a su alcance. Es necesario que el consumidor esté capacitado para leer y comprender las etiquetas de los alimentos, por lo que deben fomentarse campañas destinadas a fortalecer la educación del consumidor”.

Papel de los edulcorantes bajos en o sin calorías en el control de peso y en enfermedades crónicas

Los edulcorantes bajos en o sin calorías aportan una baja cantidad o ninguna caloría. En este sentido, el documento de consenso recoge que el uso de edulcorantes bajos en o sin calorías en programas de control de peso, utilizados como sustitutos de sacarosa o azúcares simples, puede favorecer la reducción de ingesta global de energía y la pérdida de peso. En el caso de personas con diabetes, el uso de estos edulcorantes en sus programas de control, pueden contribuir a mejorar su manejo de la glucemia. En palabras del **Prof. Samuel Durán**, vicepresidente del Colegio de Nutricionistas de Chile y Profesor de la Universidad de San Sebastián (Chile), “el consumo de alimentos y bebidas con edulcorantes bajos en o sin calorías puede ser una opción para reemplazar el consumo de azúcares añadidos y energía por lo que puede resultar interesante para los pacientes con diabetes”.

Por otra parte, el documento de Consenso también indica que los edulcorantes bajos en o sin calorías pueden aportar beneficios a la salud dental, ya que se ha mostrado que los productos que los incorporan pueden reducir el riesgo de caries dental.

Guías alimentarias para los edulcorantes bajos en o sin calorías

El documento de Consenso, en línea con la OMS y con la evidencia científica actual, recomienda que el consumo de azúcar añadido aporte como máximo el 10% de la ingesta energética, por lo que el uso de edulcorantes bajos en o sin calorías en la reformulación de productos alimentarios

podría ser una estrategia útil y sostenible para alcanzar este objetivo. A este respecto, el **Prof. Sérgio Cunha Velho de Sousa**, del Hospital Pediátrico del Hospital Universitario de Coimbra en Portugal, indica que “los azúcares presentes en los alimentos tienen otras funciones más allá del aporte de sabor dulce, por lo tanto, no siempre es posible eliminarlos o reemplazarlos totalmente sin afectar a su calidad y estabilidad”.

El **Prof. Sérgio Cunha Velho de Sousa** añade que “se requiere un diálogo con los fabricantes de alimentos y bebidas para debatir acerca de la reformulación de los productos para reducir el consumo de azúcares añadidos y/o reemplazar el contenido total o parcial de azúcar por edulcorantes bajos en o sin calorías. Además de la reformulación, también deberían plantearse otras estrategias como la reducción del tamaño de las porciones”.

Educación alimentaria y nutricional y comportamiento del consumidor

Finalmente, este Consenso pone de manifiesto la necesidad de facilitar al consumidor un acceso a información rigurosa y de calidad, transparente y fácil de entender por el público general. En opinión del **Dr. Tommaso Bochicchio**, profesor de Nefrología de la Facultad de Medicina de la Universidad La Salle de Ciudad de México y Director de Nefrología del Instituto Mexicano de Transplantes en Cuernavaca, Morelos, “se necesita una formación continuada de los profesionales de la salud, ya que son una fuente de información de referencia tanto para la población en general como para los pacientes. También puede ser apropiado difundir información a través de boletines informativos, reuniones científicas, congresos y otros canales establecidos por sociedades científicas y profesionales en diferentes campos relacionados con la salud”.

Los consumidores tienen acceso a muchas fuentes de información, no todas fiables, sobre alimentación, nutrición y salud. Esto a menudo puede generar conceptos erróneos y una confusión innecesaria en la población. El **Dr. Caomhan Logue**, del Centro de Innovación Nutricional para la Alimentación y la Salud (NICHE) de la Universidad de Ulster, en Irlanda del Norte, dice que “es necesario contar con medios efectivos para comunicar la evidencia científica sobre edulcorantes bajos en y sin calorías a la población, con el fin de aumentar el conocimiento y ayudarlos a tomar unas decisiones informadas que se adapten mejor a sus necesidades”. Continúa diciendo que “el uso creciente de las nuevas tecnologías y las redes sociales favorece la rápida difusión e intercambio de información y estas nuevas formas de comunicación pueden presentar una oportunidad para proporcionar a los consumidores información fidedigna y oportuna, basada en evidencia científica, sobre los aspectos de seguridad de los edulcorantes bajos en o sin calorías, así como los beneficios potenciales para la salud de su uso”.

Serra-Majem LI, Raposo A, Aranceta-Bartrina J, Varela-Moreiras G, Logue C, Laviada H et al. Ibero-American Consensus on Low- and No-Calorie Sweeteners: Safety, Nutritional Aspects and Benefits in Food and Beverages. *Nutrients*, 2018;10(7):818-849

Para más información:

Gabinete de prensa Fundación para la Investigación Nutricional (FIN)
Ángela Rubio/Isabel Estévez. Tel 91 590 14 37