



EDULCORANTES SIN AZÚCAR EN AMÉRICA LATINA, UNA PERSPECTIVA CRÍTICA DESDE LA SALUD PÚBLICA

Sr. Editor:

En el artículo de López-Daza y colaboradores (1) se presenta un análisis crítico de la guía de la OMS en relación con el uso de edulcorantes sin azúcar (ESA) como una medida frente al aumento de peso y al desarrollo de enfermedades no transmisibles (ENT). Aunque los ESA ofrecen dulzor sin aportar calorías y han sido promovidos como alternativas saludables, la evidencia sobre sus beneficios y riesgos a largo plazo es limitada y de baja certeza.

Latinoamérica lleva más de una década enfrentando una epidemia de obesidad, con prevalencias superiores al 30 % en varios países, como es el caso de Chile, lo que implica una alta carga a los sistemas de salud (2). Ante este escenario, los ESA se han visto como una buena alternativa dado que generan un sabor dulce sin tener una carga calórica significativa; sin embargo, el sabor dulce acentuado de estos productos puede estimular los receptores orales por dulzores no calóricos, lo que puede aumentar el apetito de forma subjetiva sin alterar los marcadores hormonales, lo cual podría inducir un consumo posterior elevado de comida (3).

Además de las alteraciones en la ingesta de alimentos, se han identificado cambios en la microbiota intestinal derivados del consumo prolongado de ciertos ESA, con implicaciones en el metabolismo energético. No obstante, otras evidencias indican que edulcorantes como la estevia o el eritritol pueden beneficiar la diversidad microbiana y no inducen disbiosis significativa (4).

En relación con el peso corporal, los resultados son heterogéneos, mientras algunos ensayos clínicos controlados han mostrado que sustituir bebidas azucaradas por versiones con ESA puede facilitar la pérdida o mantenimiento del peso al reducir la ingesta calórica neta (3), otros estudios observacionales apuntan a una asociación paradójica entre consumo de edulcorantes y mayor índice de masa corporal, probablemente por causalidad inversa (5-7).

En el artículo de Swithers y colaboradores (8) publicado en 2013 se señala que los edulcorantes, aunque reducen el consumo energético, pueden alterar la homeostasis glucémica y la regulación del apetito, favoreciendo efectos metabólicos adversos como obesidad, diabetes tipo 2 y síndrome metabólico, incluso en individuos con normopeso. No obstante, publicaciones más recientes como la de Hong y colaboradores en el 2025 (9), destacan que algunos edulcorantes pueden ofrecer beneficios como mejor control glucémico y ayudar en la pérdida de peso, siempre que se usen en dosis adecuadas.

En conclusión, el uso de edulcorantes sin azúcar en América Latina plantea dilemas complejos que requieren de una mirada integradora y crítica. Es esencial que las políticas públicas no se limiten a sustituir un ingrediente por otro, sino que promuevan verdaderas transformaciones en los sistemas alimentarios. La educación nutricional, el fortalecimiento de entornos saludables y el acceso equitativo a alimentos naturales deben ser el eje de cualquier intervención sostenible. En este contexto, la evidencia sugiere que el uso de ESA puede tener un papel complementario dentro de procesos más integrales, siendo necesario el obtener evidencia robusta y contextualizada de sus efectos antes de considerar su uso masivo.

Conflicto de intereses: los autores declaran no tener conflicto de interés.

Inteligencia artificial: los autores declaran no haber usado inteligencia artificial (IA) ni ninguna herramienta que use IA para la redacción del artículo.

©Copyright 2025 SENPE y ©Arán Ediciones S.L. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-SA (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).

[Nutr Hosp 2025;42(4):847-848]

Ángel Roco-Videla¹, Raúl Aguilera-Eguía², Claudio Villota-Arcos³, Sergio Vladimir Flores⁴

¹Vicerrectoría de Investigación e Innovación. Universidad Arturo Prat. Santiago, Chile. ²Departamento de Salud Pública. Facultad de Medicina. Universidad Católica de la Santísima Concepción. Concepción, Chile. ³Escuela de Nutrición y Dietética. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Bernardo O'Higgins. Santiago, Chile. ⁴Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Católica Silva Henríquez. Santiago, Chile

BIBLIOGRAFÍA

1. López-Daza D, Merchán-Chaverra R, Cuéllar-Fernández Y, Gómez-Univio MC, Ardila-Mendoza DB, Posada-Álvarez C, et al. Guía de la OMS sobre edulcorantes no nutritivos: un análisis reflexivo. *Nutr Hosp* 2025;42(2):376-84. DOI: 10.20960/nh.05728
2. Islam ANMS, Sultana H, Nazmul Hassan Refat M, Farhana Z, Abdulbasah Kamil A, Meshbahur Rahman M. The global burden of overweight-obesity and its association with economic status, benefiting from STEPs survey of WHO member states: A meta-analysis. *Prev Med Rep* 2024;46(102882):102882. DOI: 10.1016/j.pmedr.2024.102882
3. O'Connor D, Pang M, Castelnuovo G, Finlayson G, Blaak E, Gibbons C, et al. A rational review on the effects of sweeteners and sweetness enhancers on appetite, food reward and metabolic/adiposity outcomes in adults. *Food Funct* 2021;12(2):442-65. DOI: 10.1039/d0fo02424d
4. Richardson IL, Frese SA. Non-nutritive sweeteners and their impacts on the gut microbiome and host physiology. *Front Nutr* 2022;9:988144. DOI: 10.3389/fnut.2022.988144
5. Cavnagari BM. Non-caloric sweeteners and body weight. *Medicina (B Aires)* 2019;79(2):115-22.
6. Fang T, Xu X, Qu M, Shi Z, Wang Z. Research progress on sugar substitutes and human health. *Journal of Environmental and Occupational Medicine* 2023;40(7):775-81. DOI: 10.11836/JEOM22468
7. Jurcevic Zidar B, Knezovic Z, Pribisalic A, Luetic S, Jurcic K, Knezovic N, et al. Consumer perceptions of artificial sweeteners in food products, consumption frequency, and body mass index: A multivariate analysis. *Nutrients* 2025;17(5). DOI: 10.3390/nu17050814
8. Swithers SE. Artificial sweeteners produce the counterintuitive effect of inducing metabolic derangements. *Trends Endocrinol Metab* 2013;24(9):431-41. DOI: 10.1016/j.tem.2013.05.005
9. Hong Q-Y, Huang Y, Yang J, Su L-T, Dai Z-R, Zhao C-F. Food sweeteners: Angels or clowns for human health? *Curr Res Food Sci* 2025;10:101032. DOI: 10.1016/j.crfs.2025.101032