

Comunicado SVEDyN sobre edulcorantes no calóricos

La OMS (Organización Mundial de la Salud) ha publicado una guía acerca de los efectos sobre la salud de los edulcorantes no calóricos (ENC). La Junta Directiva de la SVEDyN ha analizado este documento y expone las siguientes consideraciones:

-La recomendación de la OMS es que los ENC no deben usarse con la intención de perder peso, por el aumento de riesgo a largo plazo de diabetes tipo 2, enfermedad cardiovascular y mortalidad.

-Las personas con diabetes no están incluidas en esta recomendación.

-Esta recomendación se basa en una revisión sistemática que incluye estudios observacionales, en los que no es posible determinar una asociación causal. Es por ello que la OMS indica que la recomendación es “condicional” (existe una menor certeza de que las consecuencias deseables de implementar esta recomendación superen a las consecuencias indeseables).

-Esta recomendación debe interpretarse en el contexto de que la OMS recomienda reducir la ingesta de azúcares libres*. Los alimentos ricos en azúcares libres o ENC suelen ser alimentos ultraprocesados con alto contenido calórico y baja calidad nutricional.

-Existen trabajos bien diseñados en los que el uso de los ENC se asocia a menor ingesta energética y menor peso. Existe evidencia científica sólida de que los ENC son seguros siempre que sean consumidos en niveles menores a su ingesta diaria admisible.

Es por ello que la SVEDyN considera que no hay evidencia de calidad científica para aconsejar ni desaconsejar el uso de ENC, tanto en población general como en población con diabetes. Hay evidencia de calidad científica para desaconsejar el uso de azúcares libres, tanto en población general como en población con diabetes.

**Los azúcares libres incluyen los monosacáridos y los disacáridos añadidos a los alimentos y las bebidas por el fabricante, el cocinero o el consumidor, más los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes, los jugos de frutas y los concentrados de jugos de frutas.*