

FALSOS MITOS

MITO 1. Afectan a los niveles de glucosa en sangre



Al contrario que el azúcar, los edulcorantes bajos en calorías **NO PRODUCEN UN AUMENTO DE LA GLUCOSA EN SANGRE** después de su consumo. Su uso tiene un efecto neutro sobre la glucemia, al igual que sobre la sensibilidad a la insulina y su secreción. Además, su empleo permite que exista en la actualidad una gran variedad de productos sin azúcares añadidos, adecuados para las personas con diabetes.

Referencia: Laviada-Molina H, Escobar-Duque ID, Pereyra E, et al. Consenso de la Asociación Latinoamericana de Diabetes sobre uso de edulcorantes no calóricos en personas con diabetes. Rev ALAD. 2018; 8:152-74.

MITO 2. Su seguridad está cuestionada

La **SEGURIDAD DE LOS EDULCORANTES HA SIDO CONFIRMADA**, por parte de autoridades reguladoras de todo el mundo. Para que su uso sea aprobado, deben pasar por un estricto proceso de evaluación, por la autoridad alimentaria competente, que en el caso de la Unión Europea es la EFSA*. Por lo tanto, todos los edulcorantes autorizados pueden emplearse con seguridad en una amplia gama de alimentos y bebidas dulces, por todos los grupos de población.



*European Food Safety Authority (EFSA) - Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria.
Referencia: EFSA. Edulcorantes.

MITO 3. Hacen engordar



Los edulcorantes bajos en calorías **NO PROVOCAN UN AUMENTO DE PESO**. De hecho, en el marco de una alimentación equilibrada, pueden contribuir al mantenimiento y la reducción del peso, especialmente en las personas que más pueden beneficiarse de esta pérdida, como aquellas con sobrepeso u obesidad, al favorecer la disminución de calorías ingeridas, cuando se emplean como sustitutos del azúcar.

Referencia: Rogers, P. J., Hogenkamp, P. S., de Graaf, C., Higgs, S., Lluch, A., Ness, A. R., Mela, D. J. (2016). Does low-energy sweetener consumption affect energy intake and body weight? A systematic review, including meta-analyses, of the evidence from human and animal studies. Int J Obes 2016; 40(3): 381-94

MITO 4. Incitan a comer más dulce

Los edulcorantes bajos en calorías **NO TIENEN NINGÚN EFECTO SOBRE EL APETITO** o el gusto por lo dulce. Al contrario, permiten disfrutar de este sabor en los alimentos y bebidas con edulcorantes, con los beneficios de la reducción en el consumo de azúcares añadidos para el control de la diabetes y el peso. Los investigadores apuntan a que el gusto por lo dulce es innato, aunque también señalan la necesidad de que se gestione de forma adecuada para evitar el consumo excesivo de carbohidratos y azúcares.



Referencia: Bellisle F. Intense Sweeteners, Appetite for the Sweet Taste, and Relationship to Weight Management. Curr Obes Rep 2015; 4(1): 106-110

MITO 5. Influyen en la flora intestinal



El consumo de edulcorantes **NO TIENE EFECTOS ADVERSOS SOBRE LAS BACTERIAS INTESTINALES** y la función del intestino. Los edulcorantes se diferencian entre sí por su composición química y proceso de metabolización, pero los estudios actuales muestran que no existen evidencias de que el consumo de edulcorantes produzca efectos adversos sobre la microbiota intestinal, en las dosis recomendadas para su uso en humanos.

Referencia: Lobach A, Roberts A, Rowland I. Assessing the in vivo data on low/no-calorie sweeteners and the gut microbiota. Food Chem Toxicol 2019; 124: 385-399

Para más información, consulta la guía "Edulcorantes bajos en calorías: percepciones sobre su uso, beneficios y el papel en una alimentación saludable" (ISA).

CAMPAÑA
IMPULSADA POR:



CON EL
APOYO DE:



International
Sweeteners
Association