

La Organización Mundial de la Salud sugiere no utilizar edulcorantes para disminuir de peso o reducir el riesgo de enfermedades crónicas

World Health Organization suggests not using non-sugar sweeteners to lose weight or reduce the risk of chronic diseases

Comentado de:

Use of non-sugar sweeteners: WHO guideline. Geneva: World Health Organization; 2023¹

Objetivo

Establecer una recomendación basada en evidencia sobre el uso de edulcorantes no azucarados, con el fin de asistir a la toma de decisiones en todos los niveles (políticas públicas, profesionales de la salud, industria alimenticia y comunicadores).

Métodos

Guía de práctica basada en la revisión sistemática de la evidencia², actualización de una revisión sistemática originalmente publicada en 2019³.

Fuentes de datos

Fue realizada una búsqueda sistemática en MEDLINE, Embase y el Registro CENTRAL de Ensayos clínicos Controlados de Cochrane².

Selección de estudios

Fueron incluidos ensayos clínicos, estudios observacionales y estudios caso-control que analizaron el efecto del consumo de

edulcorantes no azucarados, en cualquiera de sus presentaciones, sobre el peso corporal y las enfermedades crónicas en adultos, niños y personas embarazadas sanas. Fueron excluidos los estudios realizados de manera exclusiva en pacientes con diabetes u otras enfermedades.

Extracción de datos

Fueron extractados los estudios que analizaron como intervención el uso de cualquier tipo de edulcorante no azucarado (aspartamo, acesulfamo de potasio, sacarina, sucralosa, advantame, neotame, cyclamato, stevia, taumatina y brazeina), sólo o en combinación. Fueron considerados como desenlaces de interés el sobrepeso y la obesidad, las caries, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la mortalidad.

Resultados principales

La Tabla 1 resume los principales resultados del meta-análisis realizado, excluyendo los resultados inciertos. No fueron encontrados los resultados de interés en personas embarazadas.

Tabla 1. Efectos de los edulcorantes no azucarados en la salud. Abreviaturas: DM: diferencia de medias, HR: hazard ratio (razón o cociente de riesgos); IC: intervalo de confianza

Desenlace	Medida de efecto (IC 95 %)	Certeza de evidencia (GRADE)
Peso corporal (kg) en adultos	DM -0,71 (-1,13 a -0,28)	Baja
Peso corporal (kg) en niños	DM -1,01 (-1,54 a -0,48)	Moderada
Índice de masa corporal (kg/m ²)	DM -0,14 (-0,30 a 0,02)	Baja
Obesidad	HR 1,76 (1,25 a 2,49)	Baja
Mortalidad cardiovascular	HR 1,32 (1,17 a 1,50)	Baja
Diabetes tipo 2	HR 1,23 (1,14 a 1,32)	Baja
Enfermedades cardiovasculares	HR 1,32 (1,17 a 1,50)	Baja

Conclusiones

La Organización Mundial de la Salud sugiere que los edulcorantes no azucarados no sean utilizados con el objetivo de lograr el control del peso o reducir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (recomendación condicional).

Fuente de financiamiento / Conflicto de interés de los autores: La guía fue financiada por la Organización Mundial de la Salud (OMS). La gestión de conflictos de interés se realizó de forma exhaustiva para asegurarse de que estos no interfirieran en el desarrollo de las recomendaciones.

Comentario

Los edulcorantes no azucarados son ampliamente utilizados en la industria alimenticia como reemplazo de los azúcares y forman parte en la práctica diaria de las indicaciones nutricionales dirigidas a obtener un descenso de peso. Los resultados de la revisión sistemática en que fue basada esta guía indican que, si bien estas sustancias podrían tener un discreto efecto positivo en el descenso de peso en niños y adultos (de dudosa relevancia clínica), aumentarían el riesgo de enfermedades

cardiovasculares, diabetes tipo 2 y mortalidad cardiovascular a los 3 meses de seguimiento^{1,2}.

La guía resumida fue realizada siguiendo los lineamientos establecidos por la metodología GRADE, por lo que posee una alta calidad metodológica. La recomendación condicional o débil en contra del uso de edulcorantes no azucarados en adultos, niños y embarazadas se sustenta en la certeza de la evidencia y la posible ausencia de beneficios clínicamente relevantes a largo plazo, con un posible aumento en el riesgo de daño. Es importante destacar que, si bien la evidencia sobre carcinogenicidad de algunos edulcorantes como el acesulfamo de potasio⁴ y el aspartamo es limitada⁵, este año el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC) y el Comité Mixto FAO/OMS de Expertos en Aditivos Alimentarios (JECFA, por sus iniciales en inglés) de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus iniciales en inglés) ha clasificado a este último producto como un posible carcinógeno para los seres humanos (Grupo 2B del CIIC), y reafirmado que la ingesta diaria admisible de aspartamo es de 40 mg/kg de peso corporal⁶.

Sin embargo, la certeza global baja en la evidencia encontrada acerca de los efectos en salud de los edulcorantes no azucarados indica que el efecto real puede ser diferente del efecto estimado⁷, por lo que debemos ser cautelosos al considerar la aplicabilidad la recomendación en contra de su uso¹.

Por otro lado, se debe tener en cuenta que esta recomendación no implica reemplazar los edulcorantes no azucarados por azúcares simples. En este sentido, la recomendación poblacional a favor de la reducción del consumo de azúcares simples como estrategia de prevención del riesgo cardiovascular se mantiene plenamente vigente⁸. Esto puede implicar un desafío en la implementación de la guía resumida, tanto en la consulta individual como a nivel poblacional. Por un lado, las personas que consumen grandes cantidades de edulcorantes no azucarados no encontrarán un reemplazo para estos, por lo que se deberá trabajar con cada paciente sobre los hábitos alimenticios que lleven a disminuir su consumo, debiendo adaptar sus gustos y preferencias a esta nueva indicación. Y por el otro lado, la industria alimenticia tendrá el desafío de buscar un reemplazo para estas sustancias.

Conclusiones de la comentadora

La recomendación condicional sobre el uso de edulcorantes no azucarados establecida por la OMS podría tener un impacto relevante a nivel de la salud de la colectiva, sin embargo su implementación podría ser un gran desafío y será necesario valorar si se obtienen beneficios luego de su aplicación.

Giselle Balaciano [Argentina, Ministerio de Salud de la Nación. giselle.balaciano@gmail.com]

Balaciano G. La Organización Mundial de la Salud sugiere no utilizar edulcorantes para disminuir de peso o reducir el riesgo de enfermedades crónicas. *Evid Actual Pract Ambul.* 2023;26(3):e007084. Available from: <https://dx.doi.org/10.51987/EVIDENCIA.V26I4.7084>. Comentado de: Use of non-sugar sweeteners: WHO guideline. Geneva: World Health Organization; 2023

Referencias

1. Use of non-sugar sweeteners: WHO guideline. Geneva: World Health Organization; 2023. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240073616>.
2. Rios-Leyvraz M, Montez J, Nutrition and Food Safety, World Health Organization. Health effects of the use of non-sugar sweeteners: a systematic review and meta-analysis. and others, editor. World Health Organization; 2022. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240046429>.
3. Toews I, Lohner S, de Gaudry DK, et al. Association between intake of non-sugar sweeteners and health outcomes: systematic review and meta-analyses of randomised and non-randomised controlled trials and observational studies. *BMJ.* 2019;364:k4718.
4. Debras C, Chazelas E, Srour B, et al. Artificial sweeteners and cancer risk: Results from the NutriNet-Santé population-based cohort study. *PLoS Med.* 2022;19(3):e1003950.
5. Riboli E, Beland FA, Lachenmeier DW, et al. Carcinogenicity of aspartame, methyleugenol, and isoeugenol. *Lancet Oncol.* 2023;24(8):848–840.
6. Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC), Organización Mundial de la Salud. Se publican los resultados de la evaluación del riesgo y la peligrosidad del aspartamo. Comunicado de prensa conjunto; 2023. Available from: <https://www.who.int/es/news/item/14-07-2023-aspartame-hazard-and-risk-assessment-results-released> [Last access: 2023-08-25].
7. Atkins D, Best D, Briss PA, et al. Grading quality of evidence and strength of recommendations. *BMJ.* 2004;328(7454):1490–1490.
8. Argentina, Ministerio de Salud de la Nación. Guías alimentarias para la población Argentina; 2020. Available from: <https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina.pdf>.