

Seguridad de los edulcorantes no calóricos: ¡Se puede confiar en ellos!

Los edulcorantes no calóricos (ENC) se encuentran entre algunas de **las sustancias más estudiadas por los científicos en todo el mundo** y se ha llegado al consenso de que **su consumo es seguro**.

Para que sean aprobados, los ENC pasan por una extensa evaluación de seguridad, inicialmente por las principales autoridades de salud en el mundo:



La evaluación de seguridad define una **IDA (Ingesta Diaria Admisible)** para cada edulcorante.

IDA (Ingesta Diaria Admisible): cantidad estimada por kg de peso corporal que una persona puede consumir, en promedio, todos los días, a lo largo de la vida.

De este modo, las IDAs se establecen en cantidades muy seguras para consumo humano (FAO, 2019).



Las agencias de salud en todo el mundo ponen a disposición del público general listas con los ENC que pueden ser empleados en los alimentos, bebidas y edulcorantes de mesa. De esta manera, el uso de ENC sigue normas que avalan una alimentación segura.



Edulcorantes no calóricos aprobados para consumo, en orden alfabético

- Ácido ciclohexilsulfámico
- Advantame
- Alitame
- Aspartame
- Ciclamato de calcio
- Ciclamato de sodio
- D-Tagatosa
- Glicósidos de esteviol de Stevia rebaudiana Bertoni
- Isomalta
- Jarabe de Maltitol
- Jarabe de Poliglicitol
- Jarabe de Sorbitol
- Lactitol
- Manitol
- Maltitol
- Neotame
- Rebaudiósido A
- Sacarina
- Sacarina de calcio
- Sacarina de potasio
- Sacarina de sodio
- Sorbitol
- Sucralosa
- Taumatina Sal de aspartame-acesulfame
- Trehalosa
- Xilitol

Fuente: <https://www.fao.org/food/food-safety-quality/scientific-advice/jecfa/jecfa-additives/result/en/>

El consumo de ENC está permitido si:

- Están autorizados por la agencia de salud del país en cuestión;
- Existe una justificación para su uso;
- No proporcionan información incorrecta, incompleta o falsa al consumidor.



Para aprobación de seguridad, es necesario demostrar que el edulcorante:

- No tiene efectos secundarios;
- No causa daños a la salud;
- No se acumula en el organismo y no forma sustancias peligrosas tras ser ingerido;
- No causa alergias.

¿Existe una cantidad recomendada para consumo?

Tras los estudios para evaluación de la seguridad de los ENC, la Ingesta Diaria Admisible (IDA) se define con base en los niveles más seguros de uso, en los que no se observan efectos adversos (NOAEL – no observed adverse effect level), y así se definen las cantidades que podemos ingerir de manera muy segura (FAO 2019; Haighton et al. 2019; NCI 2009).

ENC aprobados para consumo	→ Ingesta Diaria Admisible (IDA) mg/ Kg de peso/ día
Acesulfame-K	15
Aspartame	50
Ciclamato	11
Estevia	4
Sacarina	15
Sucralosa	15
Neotame	0,3

Fuente: EFSA, 2012. Disponible en: <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/276>

¿Niños pueden consumir edulcorantes no calóricos?

En general, el consumo de ENC está recomendado para:

- Niños que padecen diabetes, obesidad u otras condiciones, como síndrome metabólico.
- Recomendado por profesionales de salud, con objetivos específicos.

ENTENDIENDO...

Considerando que la IDA es determinada con base en el peso corporal (en kg), lo que una persona puede consumir en promedio, todos los días, a lo largo de la vida, de manera segura, es importante considerar el peso corporal del individuo. Por esta razón, investigadores independientes y agencias de salud han estado estudiando los niveles de ingesta de ENC en niños, y la conclusión general es que actualmente no se excedan de los niveles considerados seguros (IDA).

El consumo de ENC en las mujeres embarazadas

Los estudios de seguridad también se evalúan y aprueban para que mujeres embarazadas puedan usar los edulcorantes

- SUCRALOSA
- SACARINA
- ASPARTAME
- ESTEVIA

Son seguros para embarazadas y no presentan riesgos para el bebé (Geuns, 2003; Killie et al. 2000; Sturtevant, 1985; Dropkin et al. 1985).



Toma Nota

- 1 Todos los edulcorantes no calóricos aprobados para uso son seguros.
- 2 La evaluación de seguridad de los ENC es rigurosa antes de que su consumo sea aprobado.
- 3 Los ENC son seguros incluso para mujeres embarazadas y niños, de acuerdo con la IDA establecida.



Una colaboración de



REFERENCIAS: Dropkin RH, et al. Effects on mouse embryos of in utero exposure to saccharin: teratogenic and chromosomal effects. Arch Toxicol 1985;56(4):283-7/ EFSA Panel on Food Additives and Nutrient Sources added to Food (ANS). Scientific Opinion on Draft Guidance for submission for food additive evaluations. EFSA Journal 2012; 10(7): 2760. [65 pp.]. Disponible en: <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/2760>/ Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives (JECFA). Codex Alimentarius. General standard for food additives. Last Revision 2019. Disponible en: <https://www.fao.org/food/food-safety-quality/scientific-advice/jecfa/jecfa-additives/result/en/> Geuns JM. Steviol glycosides. Phytochemistry 2003;64(5):913-21/ Haighton, L., et al. Evaluation of aspartame cancer epidemiology studies based on quality appraisal criteria. Regulatory Toxicology and Pharmacology. 2019 Apr;103:352-362/ Kille JW, et al. Sucralose: assessment of teratogenic potential in the rat and the rabbit. Food Chem Toxicol 2000;38(Suppl 2):S43-52/ Martínez, X. et al. Intake of Non-Nutritive Sweeteners in Chilean Children after Enforcement of a New Food Labeling Law that Regulates Added Sugar Content in Processed Foods. Nutrients 2020, 12, 1594/ NCI 2009 Disponible en: <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/diet/artificial-sweeteners-factsheet/> Sturtevant FM. Use of aspartame in pregnancy. Int J Fertil 1985;30(1):85-7.