



LA OMS NO SÓLO RECOMIENDA DISMINUIR LA INGESTA DE AZÚCARES LIBRES, SINO TAMBIÉN LA DE EDULCORANTES NO AZUCARADOS*

Ana Carretero García
Profesora Titular de Derecho civil
Centro de Estudios de Consumo
Universidad de Castilla-La Mancha

Fecha de publicación: 6 de junio de 2023

Como sabemos, una alimentación poco adecuada constituye un importante factor de riesgo para la salud y la vida. Las consecuencias generadas por el excesivo consumo de productos alimenticios cargados de azúcares añadidos, sal, grasas saturadas y grasas trans así lo demuestran.

Hay que tener en cuenta que, mientras los azúcares presentes de forma natural en los alimentos forman parte del paquete de nutrientes propio de cada uno de ellos; por el contrario, los productos procesados que contienen azúcares añadidos contribuyen a aumentar de forma significativa el número de calorías consumidas sin aportar ningún tipo de nutrientes esenciales a nuestro organismo (más del 75% del azúcar consumido lo es de manera indirecta a través de este tipo de productos).

Los actuales sistemas alimentarios promueven dietas compuestas por preparados procesados con alto contenido calórico y bajo valor nutricional que generan toda una larga lista de enfermedades crónicas (definidas como afecciones de larga duración, no contagiosas y, en gran medida, prevenibles).

* Trabajo realizado en el marco del Proyecto de Investigación PID2021-128913NB-I00, del Ministerio de Ciencia e Innovación y la Agencia Estatal de Investigación (AEI) cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) titulado “Protección de consumidores y riesgo de exclusión social: seguimiento y avances”, dirigido por Ángel Carrasco Perera y Encarna Cordero Lobato y en el marco de las Ayudas para la realización de proyectos de investigación aplicada, en el marco del Plan Propio de investigación, cofinanciadas en un 85% por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER), para el proyecto titulado “Modelos jurídicos eficientes de consumo sostenible”, con Ref.: 2022-GRIN-34487 dirigido por Ángel Carrasco Perera y Ana I. Mendoza Losana.



Las enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación, como la obesidad, la diabetes, la hipertensión, los problemas cardiovasculares, derrames cerebrales, ciertos tipos de cáncer, trastornos musculoesquelético, problemas respiratorios, algunas enfermedades dentales y la osteoporosis, entre otras, suponen una enorme lacra para la sociedad (ya que esta tendencia reduce tanto la calidad como la esperanza de vida de la población), además de un enorme coste desde el punto de vista económico en atención sanitaria.

En su Informe “Fiscal policies for Diet and Prevention of Noncommunicable Diseases (NCDs)”, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que, si se consumen azúcares libres¹, su ingesta se mantenga por debajo del 10% de la ingesta calórica total, así como que se reduzca a menos del 5% para lograr beneficios adicionales sobre la salud (25 g. de azúcar/día, un porcentaje que equivale a una cantidad de menos de 250 ml por día de las bebidas azucaradas comúnmente consumidas)².

Ante esta situación, muchas personas endulzan bebidas y alimentos con **edulcorantes** como alternativa dirigida a reducir la cantidad de azúcar consumida. Asimismo, son utilizados por la industria alimentaria en bebidas y productos procesados con el fin de reducir calorías, pero sin dejar de potenciar su dulzor para hacerlos más palatables y deseables.

Se trata así de satisfacer nuestro insaciable gusto por lo dulce sin aumentar nuestro peso ni desarrollar diabetes, pero lo cierto es que ni la epidemia de la obesidad ni la de la diabetes dejan de avanzar. Así que no sólo se plantean dudas sobre su efectividad, sino también sobre los posibles efectos secundarios no deseados de estos sustitutivos del azúcar utilizados de forma habitual para endulzar.

Por ello la OMS acaba de publicar una **directriz sobre los edulcorantes no azucarados** a través de la que pone en cuestión su eficacia tanto para controlar el peso corporal como para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT)³.

La recomendación va dirigida a todas las personas, excepto a la que padecen diabetes preexistente, e incluye a todos los edulcorantes no nutritivos sintéticos y naturales o modificados no clasificados como azúcares que se encuentren en bebidas y alimentos, o que se vendan solos para que sean los propios consumidores los que los añadan a bebidas

¹ Concepto que incluye los azúcares añadidos y los presentes naturalmente en la miel y el almíbar, en los zumos de frutas y verduras y en los concentrados de zumo.

² http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=12600%3...

³ <https://news.un.org/es/story/2023/05/1521027>



y alimentos⁴. Entre ellos se encuentran sustancias tan habituales como el aspartamo, el acesulfamo K, el advantamo, los ciclamatos, el neotamo, la sacarina, la sucralosa, la estevia y los derivados de la estevia⁵.

La directriz pone de manifiesto que, aparte de no contar con ningún valor nutricional, su uso tampoco parece proporcionar beneficios en la reducción de la grasa corporal (es más, existe la preocupación de que la señal de dulzor engañe a nuestro organismo, haciéndole liberar demasiada insulina que, en realidad, nos lleva a ganar peso). Asimismo, se hace eco de los posibles efectos indeseados de su uso a largo plazo, como puede ser un mayor riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y mortalidad en personas adultas.

El director de Nutrición e Inocuidad de los Alimentos de la OMS ha subrayado que los edulcorantes no azucarados no son factores dietéticos esenciales; que no tienen valor nutricional; y que, para mejorar su salud, las personas deberían reducir el sabor dulce de la dieta desde una edad muy temprana.

Por tanto, la OMS no sólo recomienda disminuir la ingesta de azúcares libres, sino también la de edulcorantes no azucarados. La opción más aconsejable es la de consumir alimentos con azúcares naturales propios (como por ejemplo la fruta, sin excluir su fibra); así como ingerir alimentos y bebidas no endulzadas artificialmente (ya que, como el azúcar, los edulcorantes también incrementan nuestro umbral de dulzor).

Centrándonos en este último aspecto, desde el punto de vista nutricional se advierte de que su uso continuado habitúa a nuestro organismo a los sabores dulces desde muy pequeños, lo que provoca rechazo a los alimentos que no cumplen con ese requisito por mucho más nutritivos y saludables que sean.

⁴ La recomendación no se aplica a productos de higiene y cuidado personal que contienen este tipo de edulcorantes (como dentífricos, cremas para la piel y medicamentos), ni tampoco a los azúcares y alcoholes de azúcar (polioles) bajos en calorías, ya que se trata de azúcares o derivados del azúcar que contienen calorías y que, por tanto, no quedan englobados en la categoría de edulcorantes no azucarados.

⁵ Por ejemplo, el aspartamo (E 951) es un edulcorante de síntesis cuyo poder endulzante es doscientas veces superior al del azúcar de caña utilizado no sólo en los refrescos, sino también en más de 6.000 productos alimenticios y en más de 300 medicamentos y del que se sospecha que puede provocar alteraciones neurológicas, riesgos para el cerebro y efectos cancerígenos. El investigador John Olney, inventor del término “excito-toxicidad”, pone de manifiesto la capacidad de algunos ácidos aminados (como el glutámico y el aspártico) de excitar o hiperactivar algunos receptores neuronales hasta el punto de provocar la muerte de la neuronas cuando hay exceso de ellos. Este proceso neurológico se asocia a enfermedades como la epilepsia o los accidentes cardiovasculares, así como a patologías neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer, la esclerosis en placas o la enfermedad de Parkinson. Sobre el análisis de los posibles efectos perjudiciales del aspartamo y otras sustancias ver más ampliamente la obra de ROBIN, M., *Nuestro veneno cotidiano. La responsabilidad de la industria química en la epidemia de las enfermedades crónicas*, Ed. Península, Barcelona, 2012, págs.384 y ss.



En general, las dietas contienen demasiado dulce, ese sabor es adictivo y ello hace que perdamos el gusto por los sabores naturales. El hecho de sobre estimular nuestros receptores con sabores dulces hace que se descarten otros sabores y otros alimentos, incrementándose la preferencia por consumir más preparados procesados (a pesar de que una dieta basada en este tipo de productos conlleve que nuestro organismo deje de recibir las vitaminas y los nutrientes necesarios).

Por tanto, para reeducar nuestras papilas gustativas sería esencial reducir la ingesta de azúcares libres y de edulcorantes (tanto visibles como invisibles) con el fin de rebajar ese umbral de dulzor al que estamos cada vez más habituados.

Si nuestro sentido del gusto está alterado, es importante que nuestro paladar sea capaz de reaprender a valorar y a disfrutar del sabor natural y variado de los alimentos. Si queremos mejorar nuestra salud, es necesario cambiar hábitos con el fin de lograr que la capacidad de saborear vuelva a su normalidad.

Sin duda, desde el punto de vista de la salud pública, lo más eficaz sería mejorar el contenido nutricional de los procesados con el fin de evitar que existan tantos productos con elevados niveles de grasas, azúcares, sal o potenciadores artificiales del sabor como los glutamatos, los guanilatos y los inosinatos, sobre todo en platos preparados y otras elaboraciones producidas industrialmente⁶.

Se trata de comercializar alimentos con mayores estándares de calidad (en lugar de productos con alto contenido calórico y bajo valor nutricional). A ese cambio de los hábitos alimentarios debe contribuir una mejor educación nutricional tanto dentro del ámbito familiar como dentro del ámbito escolar. Asimismo, es fundamental que los alimentos y las bebidas que se vendan en lugares y establecimientos públicos sean saludables y que, a su vez, se promueva un mayor consumo de agua.

Una alimentación y nutrición adecuadas son importantes en todas las etapas de la vida, pero especialmente durante la infancia. Sin embargo, la dieta de los niños y adolescentes españoles se caracteriza por una ingesta excesiva tanto de carnes, embutidos, lácteos y alimentos con alta densidad energética, como de productos de bollería y bebidas carbonatadas (ricos en grasas y azúcares refinados) y por un déficit en la ingesta de frutas, verduras y cereales⁷.

⁶ Estas sustancias estimulan el apetito, tienen efectos adictivos, no producen efecto saciante y son causantes de sobrepeso y obesidad, por lo que sería necesario eliminar su utilización o, al menos, establecer límites muy superiores respecto a las cantidades autorizadas que pueden añadirse a los productos procesados.

⁷ <https://www.aesan.gob.es>



Una alimentación más sana debe basarse en el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales y legumbres, así como en el de proteínas magras como el pescado y el aceite vegetal; en un consumo menor de carne y productos procesados; y en un consumo mucho mayor de agua, junto con la práctica también de una mayor actividad física de forma regular (que no sólo reduce el riesgo de padecer obesidad, sino que también ayuda a mejorar la salud mental y el bienestar en general).

Según la oficina europea de la OMS⁸, el problema ya alcanza niveles epidémicos en nuestro continente porque un 59,3% de los adultos y un tercio de los niños europeos sufren sobrepeso u obesidad (y la cifra no para de aumentar). Si continuamos con la tendencia actual, se prevé que hasta 2035 se produzca un incremento del 61% y del 75% en el número de niños y de niñas con obesidad, lo que se traduciría en 17 millones de niños y 11 millones de niñas de 5 a 19 años con obesidad (un total de 28 millones de personas sólo en esa franja de edad)⁹.

La OMS propone tres acciones específicas para contrarrestar las proyecciones actuales: la prevención (a través de una buena nutrición en todas las etapas de la vida); la regulación (a través de la imposición de un impuesto sobre las bebidas azucaradas, la exigencia de un etiquetado claro en la parte frontal de los envases y la restricción de la comercialización de alimentos poco saludables dirigidos a la infancia); y el fomento de la actividad física.

Dentro del ámbito de la prevención, esta nueva recomendación de la OMS sobre los edulcorantes no azucarados se engloba dentro de un conjunto de directrices sobre dietas saludables, cuyo objetivo es establecer hábitos alimentarios sanos que mejoren nuestra calidad de vida y que disminuyan los riesgos de padecer enfermedades crónicas. Ya lo de seguir las recomendaciones o no...sólo depende del pequeño detalle de cuánto nos importe nuestra salud.

⁸ <https://news.un.org/es/story/2023/05/1520897>

⁹ El sobrepeso y la obesidad no sólo aumentan el riesgo de padecer numerosas enfermedades crónicas, sino que también se encuentran entre las principales causas de muerte y discapacidad en la región europea, ya que se estima que causan más de 1,2 millones de muertes al año (más del 12% de la mortalidad total).