Edulcorantes no ayudan a bajar de peso y pueden aumentar la mortalidad, según la OMS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) dijo este lunes que los edulcorantes no son efectivos para controlar el peso a largo plazo y pueden tener efectos indeseados si se usan por mucho tiempo, como el aumento del riesgo de diabetes de tipo 2, de enfermedades cardiovasculares y de mortalidad en adultos.

Por ello, desaconsejó su uso y señaló que, en general, la gente debe reducir el dulce de su dieta, y debe hacerlo desde edades tempranas para gozar de una mejor salud.

“Reemplazar los azúcares libres (los refinados y los naturales presentes en las frutas, miel y otros) por edulcorantes no ofrece ningún beneficio a largo plazo en términos de reducción de grasa en el cuerpo en adultos o niños”, aseguró la organización rectora de la salud pública a nivel global.

Entre los productos específicos que se desaconsejan figuran el acesulfamo K, aspartamo, advantame, ciclamatos, neotame, sacarina, sucralosa, así como la stevia y sus derivados.

“La gente necesita considerar otras maneras de reducir el consumo de azúcares libres, como consumir alimentos que naturalmente contienen azúcares, como las frutas; o alimentos y bebidas que no sean dulces”, indicó el director de nutrición y seguridad de los alimentos de la OMS, Francesco Branca.

Esta recomendación se aplica a toda las personas, excepto a aquellos con diabetes preexistente.

simismo, la OMS señaló que esta nueva recomendación incluye edulcorantes sintéticos, naturales o que hayan sido modificados, “que no estén clasificados como azúcares que se encuentran en las bebidas y alimentos industriales” o que sean vendidos por separado para ser agregados por el consumidor.

Por otra parte, la organización aclaró que su posición en relación a los edulcorantes no se aplica a productos de cuidado o higiene personal que los puedan contener, como pastas de dientes, cremas para la piel o medicamentos.

Tampoco implica a los azúcares bajos en calorías o alcoholes de azúcar, ya que éstos son derivados del azúcar y contienen

calorías, por lo que no se les considera edulcorantes.

Con información de Monitoreamos