



Los edulcorantes tras el informe de la OMS: seguros sí, pero no recomendables

06-06-2023

La Organización Mundial de la Salud ha desaconsejado, en su última guía de consumo, la utilización de edulcorantes para adelgazar o reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Ante la cantidad de titulares que de ello han surgido, el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas aclara la polémica creada: 'los edulcorantes seguros sí, pero no recomendables'.

La OMS, en una guía publicada el pasado 15 de mayo, sugiere no usar los edulcorantes no nutritivos y sin calorías para el control del peso corporal o para reducir el riesgo de enfermedades crónicas, al valorar que los efectos no deseados podrían superar a los beneficios.

La recomendación de la OMS de no consumir este tipo de edulcorantes (entre los que se encuentran la sacarina, el aspartamo, el acesulfamo-k o la Stevia, entre otros), se argumenta en que no serían eficaces como medida para el control de peso y reducción de riesgo de enfermedades crónicas. No obstante, los propios autores de la guía reconocen que los efectos indeseables del uso de edulcorantes podrían deberse a que no contribuyen a solucionar los problemas de salud pública asociados al peso y las enfermedades crónicas derivadas, por lo que estos problemas también aumentarían.

Es importante aclarar que tanto la OMS como la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (Efsa) establecen que su consumo es seguro, pues todos han pasado las correspondientes pruebas toxicológicas de seguridad y su uso está regulado por la legislación.

Alma Palau, presidenta del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, explica que *"el mensaje 0% azúcares enmascara el alto contenido en calorías, grasas o sal de estos productos procesados edulcorados, que llenan cada vez más los supermercados y que en ningún caso son saludables"*. *"De este modo –añade– no estamos ayudando a la transición hacia una alimentación más saludable, sino cronificando aún más los hábitos alimentarios perjudiciales para la salud"*.

Por su parte, la Academia Española de Nutrición y Dietética afirma que en este informe *"se pone de manifiesto que la reformulación de alimentos no está dando los resultados esperados en las políticas de prevención de enfermedades y de salud pública"*. En este

sentido se manifiesta también Palau, quien cree que *“es urgente promover la alfabetización alimentaria para que el consumidor sepa elegir el mejor producto y alimento para su salud”*.

Desde el ámbito de la salud pública, la OMS también limita el alcance de las políticas de salud pública como promover la reformulación de alimentos y bebidas para reducir el consumo de azúcares libres, remarcando que se trata de compuestos sin valor nutricional y que hay otras vías para fomentar una alimentación saludable.

Alma Palau afirma que la publicación de este informe pone de manifiesto, una vez más, *“la necesidad de que el dietista-nutricionista esté presente en el sistema sanitario, para mejorar el consejo dietético y el abordaje de patologías no transmisibles”*.

– Descarga de la guía: *Use on non-sugar sweeteners*.

Noticias Relacionadas

- Médicos internistas reiteran que tratar la desnutrición evita complicaciones y reingresos
- Guía de recomendaciones para la alimentación de las personas mayores en residencias
- Incorporar pescado en un menú de RC... algo más que escribir el nombre del plato en un papel
- Lista la versión en castellano de la guía 'La alimentación saludable en la primera infancia'