

Comunicado SAN sobre Edulcorantes No Calóricos (ENC)

La OMS (Organización Mundial de la Salud) emitió un comunicado acerca de los efectos sobre la salud de los Edulcorantes No Calóricos (ENC) basados en una revisión realizada en el año 2019 que está generando numerosos debates en la sociedad.

La Sociedad Argentina de Nutrición (SAN) ha analizado dicho documento considerando lo siguiente:

1. Estamos de acuerdo que los ENC han demostrado no ser eficaces de manera aislada para el tratamiento del exceso de peso. El leve efecto se aprecia solo cuando se usan en reemplazo de productos azucarados y en combinación con alimentación saludable, actividad física y cambios comportamentales.
2. Estudios con alto nivel de evidencia (Ensayos Clínicos Aleatorizados a corto plazo) han demostrado que el reemplazo de azúcares por ENC lleva a una disminución del peso corporal (alrededor de un kilo) en adultos.
3. Estudios con menor calidad metodológica (Estudios de Cohortes, a largo plazo) no han demostrado una mejora en el peso corporal, pero sí una asociación entre el consumo de ENC y algunas ECNT (Enfermedades Crónicas no Transmisibles). Estos estudios, debido a su diseño, no pueden mostrar una relación causa-efecto pues solo evidencian asociación entre variables y asociación no implica causalidad.
4. La recomendación de la OMS habla de efectos a largo plazo, en los que solo considera estos estudios observacionales con menor nivel de evidencia, aclarando en el texto que en los estudios a corto plazo sí se aprecia un efecto beneficioso de los ENC sobre el peso corporal en adultos.
5. Evidencia científica sólida, demuestra que los ENC son seguros, y han sido ampliamente estudiados y aprobados por organismos de seguridad de todo el mundo, como el JECFA, la US FDA o la EFSA, siempre que sean consumidos en niveles menores a su IDA (Ingesta Diaria Admisible).
6. La OMS emitió una recomendación fuerte sobre la necesidad de disminuir el consumo de azúcares libres a menos del 10% de las calorías totales. Considerando que el 78,8% de la población adulta argentina supera este límite propuesto, es importante contar con una herramienta, al menos en el corto plazo para disminuir el consumo de azúcares libres en la población.
7. La actual recomendación de OMS es "**condicional**" basada en estudios de baja calidad metodológica, por ellos consideramos conveniente realizar estudios a largo plazo con alta calidad metodológica.

Por todo lo expuesto, y hasta contar con evidencia de alta calidad, consideramos que los ENC utilizados con moderación, y dentro de los límites recomendados, pueden seguir consumiéndose como una herramienta para disminuir el excesivo consumo de azúcares libres. Y enfatizamos que el tratamiento de la obesidad requiere en primera instancia un enfoque multidisciplinario que debe incluir alimentación saludable, actividad física y cambios de hábitos.