

**NOTA IMPORTANTE:**

Debido a la confusión causada entre los términos de dietista, nutricionista y endocrinólogo, queremos aclarar que: los portavoces de esta nota de prensa son médicos especialistas en Endocrinología y Nutrición (endocrinólogos).

## La SEEN profundiza en la recomendación de la OMS sobre ‘la reducción progresiva’ en el consumo de azúcares y edulcorantes

- “Las instituciones tienen que promover el consumo de alimentos naturales y bebidas no edulcoradas en el ámbito escolar, concienciando a la sociedad en general y valorando la idoneidad de aplicar medidas impositivas o restrictivas en el acceso a determinados productos”, destaca el Dr. Francisco Botella, coordinador del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).
- Con un nivel de evidencia bajo, se ha asociado el consumo de aspartamo con una mayor incidencia de un tipo de tumor hepático y la ingesta de eritritol con un mayor riesgo cardiovascular. No se trata de una relación causal (causa-efecto), sino que debe vigilarse por si aparecen pruebas más contundentes, es una ‘recomendación condicional’, indica el endocrinólogo.

**Madrid, 7 de agosto de 2023.-** La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha publicado recientemente un informe sobre los edulcorantes no azucarados en el que la institución desaconseja su consumo para bajar de peso y, en el caso del aspartamo, establece la ingesta segura en una cantidad diaria máxima de 40 miligramos por kilogramo de peso corporal.

Los edulcorantes pertenecen a familias químicas diferentes que se pueden dividir en dos grupos: los polialcoholes, sustancias químicas de sabor dulce precursoras de los azúcares que el organismo es capaz de digerir y metabolizar a un ritmo más lento e ineficaz que estos últimos, como el sorbitol, el maltitol, el eritritol y el xilitol. Por otra parte, los edulcorantes acalóricos, que estimulan los receptores nerviosos de la cavidad oral para detectar el sabor dulce produciendo una falsa sensación de dulzor en el cerebro, pertenecen a un variado grupo de sustancias químicas, por lo que tienen una potencia edulcorante y una vía de eliminación distinta. Los edulcorantes artificiales más comunes son la sacarina, el ciclamato, el aspartamo, los glucósidos de la estevia, la sucralosa, la taumatina y el acesulfamo K, entre otros.

En relación a este comunicado, el **Dr. Francisco Botella, coordinador del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)**, apunta que la utilización de los edulcorantes como método para perder peso *“no ha dado los resultados esperados”*, por lo que la OMS, basándose en un principio de precaución, *“aconseja una reducción progresiva en su consumo”*. Ante esta situación, el Dr. Botella insta a reemplazar el consumo de productos ultraprocesados por alimentos naturales y fruta y, en el caso de las bebidas edulcoradas, sustituirlas por agua, aunque *“los edulcorantes autorizados por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) son seguros en las cantidades recomendadas”*.

Asimismo, el endocrinólogo mantiene que *“las instituciones tienen que actuar frente al efecto adictivo del sabor dulce no solo del azúcar sino también de los edulcorantes”*.

*promoviendo el consumo de alimentos naturales y bebidas no edulcoradas en el ámbito escolar, concienciando a la sociedad en general y valorando la idoneidad de aplicar medidas impositivas o restrictivas en el acceso a determinados productos". Cabe destacar también que la OMS especifica que los endulzantes siguen representando una alternativa para personas con diabetes porque su consumo no afecta a los niveles de azúcar en sangre, así como para el cuidado dental, ya que no contribuyen a la aparición de caries como lo provoca el azúcar.*

En cuanto a la posible relación existente entre la ingesta de edulcorantes y el desarrollo de algunas enfermedades, el Dr. Botella manifiesta que, hasta el momento y con un nivel de evidencia muy bajo, *"se ha asociado el consumo de aspartamo con una mayor incidencia de un tipo de tumor hepático y la ingesta de eritritol con un mayor riesgo cardiovascular". "Esta asociación no significa en ningún caso una relación causal, sino que debe vigilarse y prestar gran atención por si aparecen pruebas más contundentes, es decir, se trata de una 'recomendación condicional"*, puntualiza el médico especialista en Endocrinología y Nutrición. En este sentido, la publicación de la OMS no ha podido determinar las diferencias en los resultados en función del sexo, el grupo étnico y el peso corporal. Además, la institución ha declarado también la posibilidad de causalidad inversa en los estudios observacionales en los que los individuos de mayor riesgo pueden consumir más edulcorantes no azucarados.

El coordinador del Área de Nutrición de la SEEN insiste en que *"los edulcorantes no hay que sustituirlos por el azúcar, ya que la evidencia del efecto perjudicial del consumo de azúcares libres y azúcares añadidos en los alimentos es superior a cualquier duda que pudiera existir sobre el uso de edulcorantes autorizados, por su papel en el desarrollo de algunas patologías como la obesidad, la diabetes mellitus tipo 2, el hígado graso, el síndrome metabólico y el riesgo cardiovascular"*.

*"Desde la SEEN abogamos por llevar a cabo acciones que conciencien a la sociedad sobre la importancia de una educación alimentaria saludable siguiendo un patrón de dieta mediterránea y reduciendo progresivamente la dependencia del sabor dulce (tanto azúcar como edulcorantes) con el fin de redescubrir el sabor de los alimentos naturales",* remarca el endocrinólogo.

## **Sobre SEEN**

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) es una sociedad científica compuesta por Endocrinólogos, Bioquímicos, Biólogos y otros especialistas que trabajan en el campo de la Endocrinología, Diabetes, Nutrición y Metabolismo, para profundizar en su conocimiento y difundirlo.

En la actualidad, la SEEN está formada por 2.306 miembros, todos ellos implicados en el estudio de las hormonas, el metabolismo y la nutrición. Está reconocida como una Sociedad Científica de referencia en estas áreas temáticas entre cuyos objetivos se encuentra la generación de nuevos conocimientos y su traslado a la atención clínica que conlleve mejoras en el diagnóstico y el tratamiento de aquellos pacientes con enfermedades endocrinológicas y/o nutricionales.

**Gabinete de prensa**

**BER  
BÉS**

**BERBÉS** - 91 563 23 00

Mar de las Heras/ Vanessa Martín / Ana Serrano

[mardelasheras@berbes.com](mailto:mardelasheras@berbes.com); [vanesamartin@berbes.com](mailto:vanesamartin@berbes.com); [anaserrano@berbes.com](mailto:anaserrano@berbes.com)