



ANALISIS DE EDULCORANTES, UNIDAD 3

Melannie Valeria Argueta Cruz

Universidad del Sureste

Lic. En Nutrición

3er. Cuatrimestre

L.N Jhoanna Guadalupe Leal López

Tapachula, Chiapas a 05 de Julio del 2025

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, muchas personas han cambiado el azúcar por edulcorantes buscando opciones “más saludables” para cuidar su peso, controlar la glucosa o simplemente reducir calorías. Es común ver productos “sin azúcar” o “light” que usan sucralosa, aspartamo, estevia y otros sustitutos que prometen lo dulce sin las consecuencias. Suena ideal, ¿no? Sin embargo, lo que parece una solución sencilla

puede tener más implicaciones de las que imaginamos, especialmente en personas con obesidad, diabetes, resistencia a la insulina, y en niños, cuyo organismo aún está en desarrollo.

Además, cada vez hay más estudios que hablan sobre cómo estos edulcorantes afectan a la microbiota intestinal esa comunidad de bacterias que vive en nuestro intestino y que influye en casi todo: desde la digestión, hasta nuestro estado de ánimo y metabolismo. Incluso se empieza a investigar cómo podrían relacionarse con condiciones como el TDAH o el autismo, donde la alimentación y la salud intestinal también juegan un rol importante.

Entonces, ¿realmente son una buena opción para todos? ¿Hasta qué punto pueden ayudar... o perjudicar? En esta revisión vamos a explorar de forma clara y directa qué se sabe hasta ahora, cuándo pueden ser útiles los edulcorantes, y en qué casos es mejor evitarlos o usarlos con cautela.

El uso de edulcorantes no calóricos o artificiales ha sido ampliamente promovido como una alternativa al azúcar, especialmente en personas con enfermedades metabólicas como obesidad, diabetes mellitus (DM) y resistencia a la insulina (RI). Sin embargo, su impacto en la microbiota intestinal, su uso en niños, y su posible interacción con condiciones como el TDAH y el autismo han generado creciente interés y controversia en la literatura científica reciente.

1. Edulcorantes: tipos principales

- **Artificiales:** aspartamo, sucralosa, sacarina, acesulfame-K.
- **Naturales de alta intensidad:** estevia, monk fruit (luo han guo).
- **Polialcoholes:** xilitol, eritritol, maltitol (menos usados en DM por su efecto glucémico parcial).

2. Edulcorantes en enfermedades metabólicas

Obesidad, DM2 y resistencia a la insulina

Ventajas:

- Reducen la carga calórica y glucémica de los alimentos.
- Útiles como herramienta temporal para facilitar la transición hacia hábitos más saludables.
- Algunos estudios muestran reducción modesta en peso cuando reemplazan al azúcar sin aumentar el apetito.

Desventajas:

- Estudios recientes sugieren que ciertos edulcorantes pueden alterar el metabolismo de la glucosa a través de efectos en la microbiota intestinal.
- Pueden mantener la preferencia por lo dulce, dificultando la reeducación del paladar.
- En personas con RI y DM, su efecto puede no ser neutro: la sucralosa, por ejemplo, puede aumentar la insulina en individuos con obesidad.

Microbiota intestinal:

- La sucralosa, sacarina y aspartamo han sido asociadas con disbiosis (alteraciones en la composición bacteriana).
- Esto puede promover inflamación de bajo grado, resistencia a la insulina, y deterioro del control glucémico.

Conclusión en enfermedades metabólicas:

- Útiles como estrategia temporal, pero no deben ser una solución permanente.
- Idealmente, se deben combinar con una reducción progresiva de la preferencia por el dulce.

3. Uso en niños

Riesgos:

- La microbiota de los niños es más inmadura y vulnerable.

- Estudios en animales muestran que la exposición temprana a edulcorantes puede alterar el metabolismo energético y la respuesta a la glucosa en etapas posteriores.
- Posible impacto negativo en el aprendizaje del gusto y en la relación con la comida.

Recomendación:

- Evitar su uso rutinario en niños. Mejor enfocarse en una dieta rica en alimentos frescos y reducción progresiva de azúcares añadidos.
- Si se usan, que sea temporal y bajo supervisión profesional.

4. TDAH y Trastorno del Espectro Autista (TEA)

TDAH:

- No hay evidencia sólida que vincule directamente los edulcorantes con la aparición o agravamiento del TDAH.
- Sin embargo, algunos reportes anecdóticos y estudios pequeños sugieren que ciertos niños pueden mostrar hiperactividad o irritabilidad tras consumir edulcorantes (especialmente aspartamo).
- Colorantes artificiales y aditivos junto con edulcorantes pueden exacerbar síntomas.

Autismo:

- Estudios limitados, pero el interés se ha enfocado en el impacto sobre la microbiota intestinal.
- Personas con TEA suelen tener disbiosis, y los edulcorantes podrían empeorarla.
- Se sugiere evitar edulcorantes artificiales en esta población hasta que se conozca más.

5. Duración recomendada del uso

- Idealmente, su uso debe ser temporal (semanas a pocos meses) mientras se reeduca el gusto y se adoptan patrones de alimentación más saludables.

- No deben considerarse una solución a largo plazo para el consumo de azúcar.
- En un plan nutricional estructurado, pueden ser útiles durante la fase de transición, pero siempre acompañados de educación alimentaria.