



**ANALISIS DE EDULCORANTES**

**GOMEZ ESCOBAR JONATHAN JOSUE**

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**LIC. EN NUTRICION**

**MATERIA : TOXICOLOGIA DE LOS ALIMENTOS**

**3ER CUATRIMESTRE**

**DOCENTE : LEAL LOPEZ JHONNA GUADALUPE**

## Introducción

Los edulcorantes no calóricos (ENC) se han popularizado como alternativas al azúcar para reducir el contenido calórico de la dieta. Sin embargo, su impacto en la salud metabólica, el equilibrio de la microbiota intestinal y su interacción con condiciones como la obesidad, diabetes mellitus (DM), resistencia a la insulina, trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y autismo, han sido objeto de estudio en los últimos años.

## Efectos en la microbiota intestinal

Diversos estudios han demostrado que el consumo de ENC puede alterar la composición de la microbiota intestinal. Investigaciones en animales y humanos han evidenciado que edulcorantes como la sucralosa, la sacarina y el aspartamo pueden inducir disbiosis intestinal, favoreciendo bacterias patógenas y reduciendo bacterias beneficiosas como *Bifidobacterium* y *Lactobacillus*. Esta alteración puede contribuir a la resistencia a la insulina y al desarrollo de enfermedades metabólicas.

## Impacto en la salud metabólica

Aunque los ENC no aportan calorías, su consumo puede influir en la regulación de la glucosa. Estudios han mostrado que la sucralosa y la sacarina pueden empeorar la tolerancia a la glucosa en individuos sanos, posiblemente debido a cambios en la microbiota intestinal. Por otro lado, edulcorantes como la estevia parecen tener un efecto neutro o incluso beneficioso en la regulación glucémica.

## Consideraciones en niños y personas con TDAH y autismo

En niños con TDAH, algunos estudios sugieren que la eliminación de ENC y colorantes artificiales de la dieta puede mejorar los síntomas, especialmente en aquellos con sensibilidad alimentaria. Respecto al autismo, la evidencia es limitada, pero algunos enfoques dietéticos, como la eliminación de gluten y caseína, han mostrado mejoras en ciertos síntomas.

## Recomendaciones y duración del consumo

Dado el potencial impacto de los ENC en la microbiota intestinal y la salud metabólica, se recomienda su consumo moderado y preferir alternativas naturales como la estevia. La duración del uso debe ser evaluada individualmente, especialmente en personas con condiciones metabólicas o neurológicas. Es fundamental consultar a profesionales de la salud antes de realizar cambios significativos en la dieta.

## Conclusión

El uso de edulcorantes no calóricos puede tener efectos adversos en la microbiota intestinal y la salud metabólica, especialmente en personas con obesidad, diabetes, resistencia a la insulina, niños y aquellos con TDAH o autismo. Es esencial considerar alternativas naturales y mantener un consumo moderado, siempre bajo supervisión médica.