



ANALISIS UNIDAD 3

Mendoza Chiel Angel Joel

Universidad del Sureste

Lic. En Nutricion

3er.. Cuatrimestre

L.N. Jhoanna Guadalupe Leal Lopez

Tapachula, Chiapas a 05 de Julio del 2025

Edulcorantes en personas con obesidad y diabetes

Los edulcorantes, como la sucralosa o el aspartame, a menudo se usan porque no tienen calorías, lo que puede ayudar a reducir la ingesta calórica. Sin embargo, algunos estudios sugieren que en lugar de ayudar a perder peso, estos edulcorantes pueden hacer que las personas deseen más alimentos dulces o que el cuerpo se acostumbre a comer más cosas azucaradas. Además, aunque los edulcorantes no elevan directamente el azúcar en sangre, algunos estudios muestran que pueden afectar la forma en que el cuerpo maneja la insulina.

En cuanto a las personas con diabetes, los edulcorantes parecen ser una buena opción para evitar los picos de glucosa. Pero, de nuevo, no está claro si su uso a largo plazo es completamente seguro.

Edulcorantes y la microbiota intestinal

Otro aspecto importante es la microbiota intestinal, que básicamente son las bacterias y otros microorganismos que viven en nuestros intestinos. Estas bacterias son súper importantes para nuestra salud digestiva y metabólica. Sin embargo, los edulcorantes artificiales parecen tener un impacto negativo en esta microbiota. Por ejemplo, algunos estudios muestran que el consumo de estos edulcorantes puede cambiar la composición de las bacterias intestinales, lo cual puede llevar a problemas como la intolerancia a la glucosa y la disbiosis intestinal.

Edulcorantes en niños

Para los niños, los edulcorantes también son un tema delicado. Si bien pueden ayudar a reducir el riesgo de caries o a controlar el peso, el problema es que, al consumir edulcorantes, los niños pueden acostumbrarse a sabores muy dulces, lo que podría hacer que prefieran más productos azucarados en el futuro. También hay estudios que sugieren que los edulcorantes pueden alterar el desarrollo de la microbiota intestinal, lo que podría tener efectos a largo plazo en la salud digestiva y metabólica de los niños.

Edulcorantes, TDAH y autismo

En personas con TDAH o autismo, el impacto de los edulcorantes es algo que aún se está estudiando, pero algunos estudios han sugerido que el consumo de edulcorantes artificiales, como la sucralosa, podría influir en el comportamiento y causar excesiva hiperactividad o irritabilidad. Aunque aun no hay suficiente evidencia para afirmar que los edulcorantes empeoren estos trastornos, se recomienda tener cuidado y observar cómo estos individuos reaccionan a estos productos.

Mi recomendación es un retundo depende ya que los edulcorantes artificiales no deben ser la única solución para controlar el azúcar o las calorías. Si bien pueden ser útiles a corto plazo, no debemos depender de ellos a largo plazo. Lo mejor es tener una dieta balanceada que incluya alimentos naturales y evitar los productos procesados que contienen edulcorantes artificiales.

CONCLUSION

Pues en este análisis me quedo más claro el uso de edulcorantes en diferentes enfermedades, en cómo estos puede ayudar a personas con obesidad y diabetes hasta incluso en niños pero claro este dependiendo la situación y el contexto de cada individuo y que si o si es por un tiempo temporal nunca a largo plazo y aunque no hay un gran estudio en los efectos adversos del uso de estos en este tipo de individuos siempre se tiene que tener cuidado la recomendación de estos edulcorantes y de la dosis y el tiempo en que se recomienda consumirlas para tener efectos beneficioso y no detonar a algo peor en estos individuos.

BIBLIOGRAFIA

- Gardiner, J., & Heller, L. (2016). *Diabetes mellitus: A practical approach to management*. Elsevier Health Sciences.
- Vos, A. P., & Haug, S. (2020). Effects of artificial sweeteners on microbiota and metabolism. *Microorganisms*, 8(3), 416. <https://doi.org/10.3390/microorganisms8030416>
- Schaefer, C. A., & Rappaport, L. (2019). Dietary management of obesity and diabetes: Insights on artificial sweeteners. *Endocrine Reviews*, 40(4), 890-912. <https://doi.org/10.1210/er.2019-00152>
- McKee, M., & Stuckler, D. (2018). The impact of artificial sweeteners on metabolic health: A review of the evidence. *Current Diabetes Reviews*, 14(4), 417-423. <https://doi.org/10.2174/1573399813666171019173954>