

Desaconseja OMS uso de edulcorantes sin azúcar para bajar de peso



Imagen: Aragón Digital.

Ginebra, 15 may (RHC) En una nueva directriz publicada este lunes la Organización Mundial de la Salud -OMS-, desaconsejó el uso de edulcorantes sin azúcar -NSS-, para controlar el peso corporal o reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles.

Se basó en los hallazgos de una revisión sistemática de la evidencia disponible que sugiere que el empleo de NSS no confiere ningún beneficio a largo plazo en la reducción de la grasa corporal en adultos o niños.

Los estudios también sugieren que puede haber posibles efectos no deseados por la utilización a largo plazo de NSS, como un mayor riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y mortalidad en adultos.

En opinión de Francesco Branca, directora de Nutrición y Seguridad Alimentaria de la OMS, “las personas deben considerar otras formas de reducir el consumo de azúcares libres, como consumir alimentos con azúcares naturales, como frutas o alimentos y bebidas sin azúcar”.

“Los NSS no son factores dietéticos esenciales y no tienen valor nutricional. Las personas deberían reducir la dulzura de la dieta por completo, comenzando temprano en la vida, para mejorar su salud”, añadió.

La recomendación se aplica a todas las personas, excepto a las que padecen diabetes preexistente, e incluye todos los edulcorantes no nutritivos sintéticos y naturales o modificados que no están clasificados como azúcares que se encuentran en alimentos y bebidas manufacturados, o que se venden solos para agregarlos a alimentos y bebidas.

Los NSS comunes incluyen acesulfamo K, aspartamo, advantamo, ciclamatos, neotamo, sacarina, sucralosa, stevia y derivados de stevia.

La encomienda no se aplica a los productos de cuidado e higiene personal que contienen NSS, como pasta de dientes, crema para la piel y medicamentos, ni a los azúcares bajos en calorías y alcoholes de azúcar (polioles), que son azúcares o derivados del azúcar que contienen calorías y, por lo tanto, no se consideran NSS.

La directriz de la OMS sobre NSS es parte de un conjunto de directrices existentes y futuras sobre dietas saludables que tienen como objetivo establecer hábitos alimenticios saludables para toda la vida, mejorar la calidad de la dieta y disminuir el riesgo de enfermedades no transmisibles en todo el mundo. (**Fuente:** [Prensa Latina](#)).

<https://www.radiohc.cu/noticias/salud/322733-desaconseja-oms-uso-de-edulcorantes-sin-azucar-para-bajar-de-peso>



Radio Habana Cuba