

# (#326) . ENDULZANTES ARTIFICIALES Y OBESIDAD EN NIÑOS; EVIDENCIA LIMITADA

[REVISIÓN DE ARTÍCULO] En este artículo publicado en **Nutrients**, los autores analizan si la **exposición a endulzantes no nutritivos** durante los primeros años de vida, e incluso durante el embarazo, pueden estar asociados al desarrollo de la **obesidad**.

Hay un creciente interés en la investigación actual por los analizar el efecto de la exposición pre natal y post natal a determinados agentes que puedan sembrar la semilla de la obesidad en la infancia.

Pon endulzantes no nutritivos los autores identifican **compuestos sintéticos**, como el aspartamo, la sucralosa y la sacarina, y también los **alcoholes de azúcar**, como el xilitol, así como los compuestos **derivados de plantas** (ej. stevia).

Los autores referencian **varios estudios que muestran la asociación de estos endulzantes con efectos adversos cardiometabólicos**.

El objetivo de esta investigación es **realizar una revisión de la literatura** acerca de la relación entre la exposición pre natal y post natal a estos endulzades y el desarrollo de obesidad. Dado que **existe cierta controversia al respecto** (ej. la *Ameriacan Dietetic Association* indica que esos endulzantes son seguros dentro de unos límites, mientras que el *US Institute of Medicine* aboga por evitarlos en la infancia), este estudio pretende dar una visión más completa.

## **Incremento del consumo**

Estos endulzantes **han incrementado su venta entre los niños**

norteamericanos en los últimos años, entre otros motivos por las campañas de marketing que los promueven como más saludables, y también por el propio desconocimiento de los padres (3 de cada 4 padres no identifican correctamente en las etiquetas este tipo de endulzantes).

### **Revisión de la literatura sobre exposición en la infancia**

Los autores revisan ensayos clínicos controlados, estudios de cohortes y estudios transversales. Globalmente existe evidencia limitada sobre su asociación con la obesidad, con estudios que reportan carencia de asociación y otros que encuentran una asociación positiva entre la ingesta de estos endulzantes y parámetros de obesidad.

Sin embargo, la heterogeneidad de estas investigaciones, sus diferentes diseños metodológicos, y la divergencia en las edades de los niños expuestos, hace complicado llegar a conclusiones más sólidas.

### **Revisión de la literatura sobre exposición pre natal**

De los 5 estudios revisados por los autores (2 RCT y 3 de cohortes), sólo 2 de estos últimos reportaron una asociación positiva.

### **Revisión de la literatura sobre exposición en animales**

De los 6 experimentos revisados, 4 de ellos mostraron una asociación positiva, uno no encontró asociación y otro una asociación negativa.

De nuevo, por tanto, existe una evidencia limitada, y aún sigue habiendo muchas incógnitas por resolver.

### **Posibles mecanismos**

Los autores identifican **varios mecanismos** por los cuales la ingesta de estos endulzantes podría tener un efecto en la ganancia de peso y en la composición corporal en la infancia:

programación del metabolismo y las preferencias de sabor, secreción hormonal, disrupción de la microbiota. Recordemos que estos endulzantes son **transferidos al líquido amniótico y a la leche materna**, por lo que la dieta de la madre en el periodo pre natal y en la lactancia es fundamental.

### Limitaciones/Comentarios

Aunque **falta consistencia entre los estudios**, los autores son claros en su conclusión final: Dada la robusta evidencia acerca de los riesgos para la salud de la ingesta elevada de azúcar en la dieta, y dada la incertidumbre de alimentarse con endulzantes artificiales, **lo más prudente es que las embarazadas y los niños limiten su consumo**, al menos hasta que haya más estudios al respecto.

Es una recomendación bastante lógica ante la evidencia disponible. Es complejo resumir esos resultados de investigación ante la gran heterogeneidad de diseños metodológicos, pero los indicios hacen pensar en una asociación entre ese tipo de endulzantes y la obesidad. Bien es cierto que **es una evidencia muy limitada**, y que por ahora no podemos pasar de este punto.

Una de las consecuencias de esta revisión es, precisamente, **advertir** de que sustituir el azúcar por endulzantes artificiales puede no ser una buena idea si no se limita también el consumo de estos.

LEE EL ARTÍCULO ORIGINAL [AQUÍ](#):

Archibald, et al. (2018). Early-Life Exposure to Non-Nutritive Sweeteners and the Developmental Origins of Childhood Obesity: Global Evidence from Human and Rodent Studies. Nutrients, doi: 10.3390/nu10020194.

Indicadores de calidad de la revista\*

	Impact Factor (2016)	Cuartil	Categoría
Thomson-Reuters (JCR)	<b>3.550</b>	<b>Q1</b>	NUTRITION & DIETETICS
Scimago (SJR)	<b>1.48</b>	<b>Q1</b>	FOOD SCIENCE

*\* Es simplemente un indicador aproximado para valorar la calidad de la publicación*



#1920... SIGA CUIDANDO SU SALUD EN LAS ACTIVIDADES



#1919... COMO CUIDAR SU SALUD EN LAS ACTIVIDADES



#1918... MUNDOS DE PRODUCTOS DE COMERCIO LOCAL



#1917... MÚSICA CON VOLÚMEN BAJO PARA PROTEGER EL CONSUMO DE PRODUCTOS SALUDABLES



#1916... REVISTAS SOBRE LA EFECTIVIDAD DE LOS PRODUCTOS A LAS BOMBAS AZÚCARAS



#1915... LA ALIMENTACIÓN COMO FACTOR EN EL MANEJO DE CÁNCER



#1914... LA NECESIDAD DE BUENAS ALIMENTACIONES A TRAVÉS DE LA COMIDA



#1913... LA NECESIDAD DE BUENAS ALIMENTACIONES EN LA ALIMENTACIÓN



#1912... NUEVAS EVIDENCIAS SOBRE LOS EFECTOS DEL SÍNDROME A LARGO



#1911... SUPERVIVENCIA CON CÁNCER Y BIENESTAR EN FUERZA Y POTENCIA



#1910... FARMACIAS ANTICÁNCER Y BIENESTAR EN FUERZA Y POTENCIA



#1909... CONSUMO DE PRODUCTOS DE COMERCIO LOCAL



#1908... EVALUACIÓN DE LA EXPOSICIÓN A LA CONTAMINACIÓN DE ALIMENTOS POR SALUDABLES



#1907... EL MINISTERIO DE SALUD DE NUEVA ZELANDA Y SU POLÍTICA PARA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE



#1906... PESTICIDAS: UNA INDUSTRIA EN CRECIMIENTO EN LA EPA Y LOS PESTICIDAS



#1905... LA UNIÓN EUROPEA INTENTA REDUCIR LOS PESTICIDAS PROHIBIDOS



#1904... PESTICIDAS: SALUD Y SEGURIDAD ALIMENTARIA



#1903... PROTEÍNAS Y ASOCIACIÓN DE PESCAZOS Y PÁNEC MUSCULAR



#1902... LA IMPORTANCIA DE LA BIOTECNOLOGÍA ALIMENTARIA



#1901... CONSUMO DE PRODUCTOS DE COMERCIO LOCAL EN EL BALANCE DE ENERGÍA



#1900... EL IMPACTO DE LAS BOMBAS AZÚCARAS FUNCIONA: EL CASO DE MEXICO



#1899... IMPACTO DE LOS IMPACTOS EN EL MUNDO: BUENAS IDEAS PARA SU EXISTENCIA



#1898... EL IMPACTO DE LOS AZÚCAR



#1897... BOMBAS AZÚCARAS Y EFECTOS DE AZÚCAR



#1896... LA OBLIVIÓN INFANTIL Y LA RESPONSABILIDAD DE LOS EDUCADORES



#1895... FINANCIACIÓN DE LA INDUSTRIA EN INVESTIGACIÓN EN NUTRICIÓN: SIQUE EL DEBATE SOBRE SU EFECTIVIDAD



#1894... PROTEÍNAS Y BIOTECNOLOGÍA EN AZÚCAR Y SALUD



#1893... CONFLICTOS DE INTERÉS EN ACADÉMICOS DURANTE LAS DECISIONES SOBRE EL AZÚCAR EN EL MUNDO



#1892... LA SUECIA COMO EJEMPLO DE BIOTECNOLOGÍA



#1891... RECOMENDACIONES SOBRE EL MANEJO DE PROTEÍNAS EN DEPORTISTAS



#1890... TENDENCIAS DE ESTUDIOS EN LOS ÚLTIMOS DOS AÑOS



#1889... EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ADULTOS EN EL TIEMPO



#1888... EL MANEJO DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS



#1887... IMPACTO DE LA COMIDA EN LA SALUD



#1886... LOS EFECTOS DE LA COMIDA EN LA SALUD



#1885... PROPUESTA PARA SECCIONES DE INVESTIGACIÓN LOCAL DE LA INDUSTRIA Y SU VENTA



#1884... INVESTIGACIÓN EN BIOTECNOLOGÍA



#1883... EFECTO DE LA INDUSTRIA AZÚCARA EN LA INDUSTRIA SOBRE EL BIENESTAR EN MÉXICO



#1882... INCREMENTAR LA COMIDA SUSTENTABLE EN MERCADOS ALIMENTARIOS



#1881... SUSTENTABILIDAD EN RESTAURANTES Y COMIDAS SALUDABLES



#1880... EL PAIS DEL CAMBIO CLIMÁTICO EN LA INDUSTRIA DE COMIDA Y BEBIDAS



#1879... SUPERMERCADOS DE ALIMENTOS EN SUPERMERCADOS



#1878... UN MUNDO MÁS SANO



#1877... CONTAMINANTES QUÍMICOS EN ALIMENTOS Y REGULACIÓN METABÓLICA



#1876... COMIDA SUSTENTABLE ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS



#1875... VENTAJAS DE LA AGRICULTURA ECOLÓGICA



#1874... BOMBAS AZÚCARAS Y EFECTOS DE PALA CAMBIAR



#1873... ANTIESTRÉS COMO FACTORES EN BOMBAS



#1872... EL PAIS DE BOMBA EN LOS PRODUCTOS CÁSMICOS



#1871... BOMBA Y EL TRABAJO EN LA INDUSTRIA DEL PESCADO



#1870... BOMBA DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1869... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1868... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1867... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1866... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1865... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1864... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1863... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1862... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1861... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1860... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1859... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1858... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1857... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1856... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1855... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1854... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1853... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1852... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1851... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1850... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1849... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1848... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1847... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1846... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1845... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1844... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1843... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1842... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1841... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1840... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1839... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1838... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1837... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1836... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1835... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1834... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1833... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1832... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1831... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1830... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1829... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES



#1828... BOMBAS DE ESTERILIZACIÓN PROFESIONAL EN PROFESIONALES