

(#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)	3.550	Q1	NUTRITION & DIETETICS
Scimago (SJR)	1.48	Q1	FOOD SCIENCE

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

18201...	LA REGULACIÓN SOBRE FITOPLAGAS Y PESTICIDAS EN PRODUCTOS AZÚCARADOS FABRICADOS EN CHILE
18202...	EL ROL CRUCIAL DE LOS ANTIPLAGAS Y LOS ANTIHERBICIDAS
18203...	CÓMO PUEDE LA AGRICULTURA INTERVENIR EN CHINA
18204...	¿POR QUÉ DEBE SER EL BIENESTAR DE LOS PRODUCTOS ECOLÓGICOS?
18205...	MUESTRA CON VOLUNTAD PARA PROMOVER EL CONSUMO DE PRODUCTOS SALUDABLES
18206...	REVISIÓN SOBRE LA EFECTIVIDAD DE LOS PRODUCTOS AZÚCARADOS
18207...	LA ALIMENTACIÓN MODERNA Y EL RIESGO DE CÁNCER
18208...	LA NECESIDAD DE EVITAR LA EXPOSICIÓN AL ALIMENTO A TRAVÉS DE LA COMIDA
18209...	LA NECESIDAD DE EVITAR LA EXPOSICIÓN AL ALIMENTO EN LA ALIMENTACIÓN
18210...	MUESTRA ALTERNATIVA DE LOS RIESGOS DEL AZÚCAR A LÍQUIDO
18211...	ALIMENTACIÓN CON AZÚCAR Y MANEJO DE ENERGÍA Y POTENCIA
18212...	¿PUEDE EL AZÚCAR AYUDAR A PERDERER PESO EN NIÑOS? EVIDENCIA LÍQUIDA
18213...	¿PUEDE EL AZÚCAR AYUDAR A PERDERER PESO EN NIÑOS? EVIDENCIA LÍQUIDA
18214...	EVALUACIÓN DE LA EXPOSICIÓN A LA CONTAMINACIÓN SELECTIVA DE ALIMENTOS POCO SALUDABLES
18215...	EL MINISTERIO DE SALUD DE NUEVA ZELANDA LLEVA A CABO INVESTIGACIÓN PARA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE
18216...	¿PUEDE SER UNA BUENA OPCIÓN LA DIETA DE LOS PESTICIDAS?
18217...	LA ÚLTIMA GUERRA ENTRE LOS PESTICIDAS Y LOS PRODUCTOS AZÚCARADOS
18218...	PESTICIDAS Y SU IMPACTO EN LA ALIMENTACIÓN
18219...	PROBLEMAS Y RIESGOS DE ENERGÍA Y MÚSCULOS
18220...	LA IMPORTANCIA DE LA REGULACIÓN INTERNA
18221...	¿CÓMO DEBE SER EL MANEJO DE LA ENERGÍA EN EL BALANCE DE ENERGÍA?
18222...	EL IMPACTO DE LAS RESERVAS DE ENERGÍA EN EL CASO DE MEXICO
18223...	IMPACTO DE LAS RESERVAS EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE
18224...	EL IMPACTO DE LAS RESERVAS EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE
18225...	¿PUEDE EL AZÚCAR AYUDAR A PERDERER PESO EN NIÑOS? EVIDENCIA LÍQUIDA
18226...	¿PUEDE EL AZÚCAR AYUDAR A PERDERER PESO EN NIÑOS? EVIDENCIA LÍQUIDA
18227...	LA ÚLTIMA GUERRA ENTRE LOS PESTICIDAS Y LOS PRODUCTOS AZÚCARADOS
18228...	PESTICIDAS Y SU IMPACTO EN LA ALIMENTACIÓN
18229...	PROBLEMAS Y RIESGOS DE ENERGÍA Y MÚSCULOS
18230...	LA IMPORTANCIA DE LA REGULACIÓN INTERNA
18231...	¿CÓMO DEBE SER EL MANEJO DE LA ENERGÍA EN EL BALANCE DE ENERGÍA?
18232...	EL IMPACTO DE LAS RESERVAS DE ENERGÍA EN EL CASO DE MEXICO
18233...	IMPACTO DE LAS RESERVAS EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE
18234...	EL IMPACTO DE LAS RESERVAS EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE
18235...	¿PUEDE EL AZÚCAR AYUDAR A PERDERER PESO EN NIÑOS? EVIDENCIA LÍQUIDA
18236...	¿PUEDE EL AZÚCAR AYUDAR A PERDERER PESO EN NIÑOS? EVIDENCIA LÍQUIDA
18237...	LA ÚLTIMA GUERRA ENTRE LOS PESTICIDAS Y LOS PRODUCTOS AZÚCARADOS
18238...	PESTICIDAS Y SU IMPACTO EN LA ALIMENTACIÓN
18239...	PROBLEMAS Y RIESGOS DE ENERGÍA Y MÚSCULOS
18240...	LA IMPORTANCIA DE LA REGULACIÓN INTERNA
18241...	¿CÓMO DEBE SER EL MANEJO DE LA ENERGÍA EN EL BALANCE DE ENERGÍA?
18242...	EL IMPACTO DE LAS RESERVAS DE ENERGÍA EN EL CASO DE MEXICO
18243...	IMPACTO DE LAS RESERVAS EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE
18244...	EL IMPACTO DE LAS RESERVAS EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE
18245...	¿PUEDE EL AZÚCAR AYUDAR A PERDERER PESO EN NIÑOS? EVIDENCIA LÍQUIDA
18246...	¿PUEDE EL AZÚCAR AYUDAR A PERDERER PESO EN NIÑOS? EVIDENCIA LÍQUIDA
18247...	LA ÚLTIMA GUERRA ENTRE LOS PESTICIDAS Y LOS PRODUCTOS AZÚCARADOS
18248...	PESTICIDAS Y SU IMPACTO EN LA ALIMENTACIÓN
18249...	PROBLEMAS Y RIESGOS DE ENERGÍA Y MÚSCULOS
18250...	LA IMPORTANCIA DE LA REGULACIÓN INTERNA
18251...	¿CÓMO DEBE SER EL MANEJO DE LA ENERGÍA EN EL BALANCE DE ENERGÍA?
18252...	EL IMPACTO DE LAS RESERVAS DE ENERGÍA EN EL CASO DE MEXICO
18253...	IMPACTO DE LAS RESERVAS EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE
18254...	EL IMPACTO DE LAS RESERVAS EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE
18255...	¿PUEDE EL AZÚCAR AYUDAR A PERDERER PESO EN NIÑOS? EVIDENCIA LÍQUIDA
18256...	¿PUEDE EL AZÚCAR AYUDAR A PERDERER PESO EN NIÑOS? EVIDENCIA LÍQUIDA
18257...	LA ÚLTIMA GUERRA ENTRE LOS PESTICIDAS Y LOS PRODUCTOS AZÚCARADOS
18258...	PESTICIDAS Y SU IMPACTO EN LA ALIMENTACIÓN
18259...	PROBLEMAS Y RIESGOS DE ENERGÍA Y MÚSCULOS
18260...	LA IMPORTANCIA DE LA REGULACIÓN INTERNA
18261...	¿CÓMO DEBE SER EL MANEJO DE LA ENERGÍA EN EL BALANCE DE ENERGÍA?
18262...	EL IMPACTO DE LAS RESERVAS DE ENERGÍA EN EL CASO DE MEXICO
18263...	IMPACTO DE LAS RESERVAS EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE
18264...	EL IMPACTO DE LAS RESERVAS EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE
18265...	¿PUEDE EL AZÚCAR AYUDAR A PERDERER PESO EN NIÑOS? EVIDENCIA LÍQUIDA
18266...	¿PUEDE EL AZÚCAR AYUDAR A PERDERER PESO EN NIÑOS? EVIDENCIA LÍQUIDA
18267...	LA ÚLTIMA GUERRA ENTRE LOS PESTICIDAS Y LOS PRODUCTOS AZÚCARADOS
18268...	PESTICIDAS Y SU IMPACTO EN LA ALIMENTACIÓN
18269...	PROBLEMAS Y RIESGOS DE ENERGÍA Y MÚSCULOS
18270...	LA IMPORTANCIA DE LA REGULACIÓN INTERNA
18271...	¿CÓMO DEBE SER EL MANEJO DE LA ENERGÍA EN EL BALANCE DE ENERGÍA?
18272...	EL IMPACTO DE LAS RESERVAS DE ENERGÍA EN EL CASO DE MEXICO
18273...	IMPACTO DE LAS RESERVAS EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE
18274...	EL IMPACTO DE LAS RESERVAS EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE
18275...	¿PUEDE EL AZÚCAR AYUDAR A PERDERER PESO EN NIÑOS? EVIDENCIA LÍQUIDA
18276...	¿PUEDE EL AZÚCAR AYUDAR A PERDERER PESO EN NIÑOS? EVIDENCIA LÍQUIDA
18277...	LA ÚLTIMA GUERRA ENTRE LOS PESTICIDAS Y LOS PRODUCTOS AZÚCARADOS
18278...	PESTICIDAS Y SU IMPACTO EN LA ALIMENTACIÓN
18279...	PROBLEMAS Y RIESGOS DE ENERGÍA Y MÚSCULOS
18280...	LA IMPORTANCIA DE LA REGULACIÓN INTERNA
18281...	¿CÓMO DEBE SER EL MANEJO DE LA ENERGÍA EN EL BALANCE DE ENERGÍA?
18282...	EL IMPACTO DE LAS RESERVAS DE ENERGÍA EN EL CASO DE MEXICO
18283...	IMPACTO DE LAS RESERVAS EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE
18284...	EL IMPACTO DE LAS RESERVAS EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE
18285...	¿PUEDE EL AZÚCAR AYUDAR A PERDERER PESO EN NIÑOS? EVIDENCIA LÍQUIDA
18286...	¿PUEDE EL AZÚCAR AYUDAR A PERDERER PESO EN NIÑOS? EVIDENCIA LÍQUIDA
18287...	LA ÚLTIMA GUERRA ENTRE LOS PESTICIDAS Y LOS PRODUCTOS AZÚCARADOS
18288...	PESTICIDAS Y SU IMPACTO EN LA ALIMENTACIÓN
18289...	PROBLEMAS Y RIESGOS DE ENERGÍA Y MÚSCULOS
18290...	LA IMPORTANCIA DE LA REGULACIÓN INTERNA
18291...	¿CÓMO DEBE SER EL MANEJO DE LA ENERGÍA EN EL BALANCE DE ENERGÍA?
18292...	EL IMPACTO DE LAS RESERVAS DE ENERGÍA EN EL CASO DE MEXICO
18293...	IMPACTO DE LAS RESERVAS EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE
18294...	EL IMPACTO DE LAS RESERVAS EN EL MANEJO DE LA ENERGÍA PARA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE
18295...	¿PUEDE EL AZÚCAR AYUDAR A PERDERER PESO EN NIÑOS? EVIDENCIA LÍQUIDA
18296...	¿PUEDE EL AZÚCAR AYUDAR A PERDERER PESO EN NIÑOS? EVIDENCIA LÍQUIDA
18297...	LA ÚLTIMA GUERRA ENTRE LOS PESTICIDAS Y LOS PRODUCTOS AZÚCARADOS
18298...	PESTICIDAS Y SU IMPACTO EN LA ALIMENTACIÓN
18299...	PROBLEMAS Y RIESGOS DE ENERGÍA Y MÚSCULOS
18300...	LA IMPORTANCIA DE LA REGULACIÓN INTERNA