

(#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*

[#2020_ SIGA CUIDÁNDOSE EN EL CASO DE LOS ANTIPODÍOS](#)

[#2019_ COMO COCINA CON RECETAS DE LOS SISTEMAS EN CALDA](#)

[#2018_ MUNDOS DE VEGANOS EN LOS PRODUCTOS ECOLÓGICOS](#)

[#2017_ MÚSICA CON VOLÚMEN BAJO PARA EVITAR EL CONSUMO DE PRODUCTOS SALUDABLES](#)

[#2016_ REVISTÓN SOBRE LA PERFECCIÓN DE LOS PRODUCTOS A LAS MENTAS AZÚCARADAS](#)

[#2015_ LA ALIMENTACIÓN COMO FACTOR EN EL MANEJO DE CÁNCER](#)

[#2014_ LA NECESIDAD DE BUENAS ALIMENTACIONES Y TRABAJO DE LA COMIDA](#)

[#2013_ LA NECESIDAD DE BUENAS ALIMENTACIONES EN LA ALIMENTACIÓN](#)

[#2012_ NUEVAS EVIDENCIAS SOBRE LOS EFECTOS DEL BISTROUO A LARGO](#)

[#2011_ SUPERVIVENCIA CON CÁNCER Y BIENESTAR EN FUERZA Y POTENCIA](#)

[#2010_ PRODUCTOS ARTIFICIALES Y SU EFECTO EN LA SALUD](#)

[#2009_ EVALUACIÓN DE LA EXPOSICIÓN A LA CONTAMINACIÓN DE ALIMENTOS POR SALUDABLES](#)

[#2008_ EL MINISTERIO DE SALUD DE NUEVA ZELANDA VA HACIENDO LAS PREGUNTAS PARA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE](#)

[#2007_ PESTICIDAS: UNA INDUSTRIA EN CRECIMIENTO SOBRE LA EPA Y LOS PESTICIDAS](#)

[#2006_ LA UNIÓN EUROPEA INTENTA NEGOCIAR CON PESTICIDAS PROHIBIDOS](#)

[#2005_ PESTICIDAS: SALUD Y SEGURIDAD ALIMENTARIA](#)

[#2004_ PROTEÍNAS Y ASOCIACIÓN DE MÚSCULO Y MASA MUSCULAR](#)

[#2003_ LA IMPORTANCIA DE LA INGENIERÍA ALIMENTARIA](#)

[#2002_ CONSUMIR GRANDES CANTIDADES DE AZÚCAR EN EL BALANCE DE ENERGÍA](#)

[#2001_ EL IMPACTO A LAS RESERVAS ANTRÓPICAS: EL CASO DE NORUEGA](#)

[#2000_ IMPACTOS A LOS RECURSOS EN EL MUNDO: BUENAS IDEAS PARA SU EXISTENCIA](#)

[#1999_ EL IMPACTO DE LOS AZÚCAR](#)

[#1998_ RESERVAS ANTRÓPICAS Y EFECTOS DE AZÚCAR](#)

[#1997_ LA OBLIVIÓN DE LA INGENIERÍA ALIMENTARIA EN LOS ESCUELOS](#)

[#1996_ FINANCIACIÓN DE LA INDUSTRIA EN INVESTIGACIÓN EN NUTRICIÓN: SIQUE EL DEBATE SOBRE SU EFECTOS](#)

[#1995_ PROTEÍNAS Y MÚSCULO: MASA MUSCULAR Y SALUD](#)

[#1994_ CONFLICTOS DE INTERÉS EN ACADÉMICOS DURANTE EN DECISIONES SOBRE EL AZÚCAR EN EL MUNDO](#)

[#1993_ LA SUECIA COMO MODELO DE REGULACIÓN ALIMENTARIA](#)

[#1992_ RECOMENDACIONES SOBRE EL MANEJO DE PROTEÍNAS EN DEPORTISTAS](#)

[#1991_ TENDENCIAS EN ESTUDIOS EN LOS ÚLTIMOS DOS AÑOS](#)

[#1990_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1989_ EL IMPACTO DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1988_ IMPACTOS A LA COMIDA EN EL MUNDO](#)

[#1987_ LOS EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1986_ PROPUESTA PARA SECCIONES DE INVESTIGACIÓN LOCAL DE LA COMIDA Y SU VENTA](#)

[#1985_ INVESTIGACIÓN EN NUTRICIÓN](#)

[#1984_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1983_ INCREMENTAR LA COMIDA ANTRÓPICOS EN MERCADOS ALIMENTARIOS](#)

[#1982_ ALIMENTACIÓN EN RESTAURANTES Y COMIDAS SALUDABLES](#)

[#1981_ EL PAPEL DEL CÁNCER EN EL MANEJO DE LA COMIDA Y SU VENTA](#)

[#1980_ RESTAURANTES ANTRÓPICOS EN SUPERMERCADOS](#)

[#1979_ UN MUNDO MÁS SANO](#)

[#1978_ CONTAMINANTES ANTRÓPICOS EN EL MANEJO DE LA COMIDA](#)

[#1977_ COMIDAS ANTRÓPICOS EN EL MANEJO DE LA COMIDA](#)

[#1976_ VENTAJAS DE LA AGRICULTURA ECOLÓGICA](#)

[#1975_ RESERVAS ANTRÓPICAS Y EFECTOS DE LA COMIDA](#)

[#1974_ ANTRÓPICOS COMO FACTORES EN LAS RESERVAS](#)

[#1973_ EL PAPEL DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1972_ VENTAJAS Y EL TRABAJO EN LA INDUSTRIA DEL PESCADO](#)

[#1971_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1970_ OBLIVIÓN DE LA INGENIERÍA ALIMENTARIA EN LOS ESCUELOS](#)

[#1969_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1968_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1967_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1966_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1965_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1964_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1963_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1962_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1961_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1960_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1959_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1958_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1957_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1956_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1955_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1954_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1953_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1952_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1951_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1950_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1949_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1948_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1947_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1946_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1945_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1944_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1943_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1942_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1941_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1940_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1939_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1938_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1937_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1936_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1935_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1934_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1933_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1932_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1931_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1930_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1929_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1928_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1927_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1926_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1925_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1924_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1923_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1922_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1921_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)

[#1920_ EFECTOS DE LOS EFECTOS DE LOS DEPORTISTAS ANTRÓPICOS EN EL TIEMPO](#)