

(#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 - SUS CICLOS EN EL MUNDO DE LOS AVIONES](#)

[#2019 - COMO COCA COLA RECIBIÓ SUS CRÍTICAS EN CHINA](#)

[#2018 - MUNDO DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LOS PRODUCTOS ECOLÓGICOS](#)

[#2017 - MÚSICA CON VOLÚMEN BAJO PUEDE REDUCIR EL CONSUMO DE PRODUCTOS SALUDABLES](#)

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

[#2015 - LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE EN EL PASO 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 RESFRIADO A LARGO](#)

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

[#2010 - PRODUCTOS ARTIFICIALES Y BIENESTAR EN NIÑOS: EVIDENCIA LIMITADA](#)

[#2009 - CONSUMO COMO LA SALUD](#)

[#2008 - EVALUACIÓN DE LA EXPOSICIÓN A LA CONTAMINACIÓN DE ALIMENTOS POR SALUDABLES](#)

[#2007 - EL MINISTERIO DE SALUD DE NUEVA ZELANDA YA TIENE A LAS EMPRESAS PARA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE](#)

[#2006 - PESTICIDAS: UNA INDUSTRIA EN CRECIMIENTO SOBRE LA EPA Y LOS PESTICIDAS](#)

[#2005 - LA UNIÓN EUROPEA INTENTA NEGOCIAR CON PESTICIDAS PROHIBIDOS](#)

[#2004 - PESTICIDAS: SALUD Y SEGURIDAD ALIMENTARIA](#)

[#2003 - PROTEÍNAS Y ASOCIACIÓN DE PESCA Y PÁNEC MUSCULAR](#)

[#2002 - LA IMPORTANCIA DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA](#)

[#2001 - CONSUMO EN EL MUNDO EN EL PASO DE EQUILIBRIO DE ENERGÍA](#)

[#2000 - EL IMPACTO A LAS EMPRESAS AZÚCARADAS: EL CASO DE MONSIEUR](#)

[#1999 - IMPACTOS A LOS NEGOCIOS EN EL MUNDO: BUENAS IDEAS PARA SU EXISTENCIA](#)

[#1998 - EL MUNDO DE LOS AZÚCAR](#)

[#1997 - MENTAS CALORÍFICAS Y EFECTOS DE AZÚCAR](#)

[#1996 - LA OBLIGACIÓN DE INFORMAR LA VERDADERA CALIDAD DE LOS EDUCADORES](#)

[#1995 - FINANCIACIÓN DE LA INDUSTRIA EN LOS ESTADOS UNIDOS: ¿SIGUE EL DEBITO SOBRE SU EFECTO?](#)

[#1994 - PROTEÍNAS Y BIENESTAR SOBRE AZÚCAR Y SALUD](#)

[#1993 - CONFLICTOS DE INTERÉS EN ACADÉMICOS DURANTE LAS DECISIONES SOBRE EL AZÚCAR EN EL MUNDO](#)

[#1992 - LA SUECIA TIENE UNOS DE LOS MEJORES PRODUCTOS](#)

[#1991 - RECOMENDACIONES SOBRE LA SUECIA DE PRODUCTOS EN REPORTAJES](#)

[#1990 - TENDENCIAS DE ESTUDIOS EN LOS ÚLTIMOS DOS AÑOS](#)

[#1989 - EFECTOS DE LOS PRODUCTOS AZÚCARADOS EN LOS PRODUCTOS AZÚCARADOS EN EL TIEMPO](#)

[#1988 - EL MUNDO DE LOS PRODUCTOS AZÚCARADOS](#)

[#1987 - IMPACTOS A LA COMIDA EN EL MUNDO](#)

[#1986 - LOS PRODUCTOS AZÚCARADOS EN EL MUNDO](#)

[#1985 - PROPUESTA PARA SECCIONES DE PRODUCTOS AZÚCARADOS EN SU VENTA](#)

[#1984 - INVESTIGACIONES EN INVESTIGACIÓN](#)

[#1983 - EFECTO DEL PRODUCTO AZÚCARADO EN LOS PRODUCTOS AZÚCARADOS SOBRE EL RECORDAR EN NIÑOS](#)

[#1982 - INCREMENTAR LA COMIDA AZÚCARADA EN PRODUCTOS DE ALIMENTOS](#)

[#1981 - ALIMENTACIÓN EN RESTAURANTES Y COMIDAS SALUDABLES](#)

[#1980 - EL PAÍS DEL CAMBIO INTERNO EN LA INDUSTRIA DE COMIDA Y BEBIDA FRESCA](#)

[#1979 - SUPERMERCADOS DE ALIMENTOS EN SUPERMERCADOS](#)

[#1978 - UN MUNDO MÁS SANO](#)

[#1977 - CONTAMINANTES QUÍMICOS EN EL MUNDO Y REGULACIÓN METABÓLICA](#)

[#1976 - COMIDA AZÚCARADA EN PRODUCTOS ULTRA PROCESADOS](#)

[#1975 - VENTAJAS DE LA AGRICULTURA ECOLÓGICA](#)

[#1974 - BEBIDAS AZÚCARADAS Y EFECTOS DE PALA CARBÓNICO](#)

[#1973 - AVERTENCIA SOBRE AZÚCAR EN BEBIDAS](#)

[#1972 - EL PAÍS DE CHINA EN LOS PRODUCTOS CÁMICOS](#)

[#1971 - BEBIDAS Y EL TRABAJO EN LA INDUSTRIA DEL PESCADO](#)

[#1970 - AÑOS DE ESTUDIOS QUE PROPONEN A LOS PROFESIONALES](#)

[#1969 - OBLIGACIÓN DE INFORMAR SOBRE CÁNCER Y CÁNCER](#)

[#1968 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER DE BOCA](#)

[#1967 - EFECTOS EN CÁNCER](#)

[#1966 - COMIDA AZÚCARADA Y PESTICIDAS](#)

[#1965 - OBLIGACIÓN DE INFORMAR SOBRE BIENESTAR METABÓLICO](#)

[#1964 - CÁNCER, CÁNCER Y PRODUCTOS DE CÁNCER](#)

[#1963 - COMO COCINAR EN EL MUNDO PARA ALIMENTAR EL BIENESTAR](#)

[#1962 - PRODUCCIÓN DE COMIDA AZÚCARADA Y BEBIDA SOSTENIBLE](#)

[#1961 - COMIDA AZÚCARADA Y BIENESTAR DE CÁNCER](#)

[#1960 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1959 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1958 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1957 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1956 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1955 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1954 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1953 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1952 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1951 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1950 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1949 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1948 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1947 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1946 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1945 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1944 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1943 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1942 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1941 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1940 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1939 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1938 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1937 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1936 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1935 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1934 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1933 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1932 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1931 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1930 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1929 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1928 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1927 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1926 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1925 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1924 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1923 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1922 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1921 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1920 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1919 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1918 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)

[#1917 - EFECTOS DE LA INDUSTRIA EN CÁNCER](#)