

## USO DE LA SUCRALOSA EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

En la actualidad, los endulzantes alternativos al azúcar están regulados, con base en su seguridad, por diversos organismos internacionales como el Comité Conjunto de Expertos en Aditivos Alimentarios (JECFA), la comisión del Codex Alimentarius y el Comité Científico para los alimentos de la Unión Europea. Entre algunos organismos regulatorios nacionales cabe mencionar a la Secretaría de Salud en México y la Administración de Medicamentos y Alimentos de los Estados Unidos de América (FDA).

Los estudios en animales demuestran que no hay riesgos derivados del consumo de sucralosa durante el embarazo y que no hay transporte activo de ésta a través de la barrera placental, ni de la glándula mamaria a la leche materna. Las investigaciones con marcadores radioactivos muestran que la sucralosa no se transporta de manera activa del torrente sanguíneo hacia otras membranas. Diferentes estudios indican que la sucralosa no se transporta de manera activa a la leche materna, a través de la placenta al feto o a través de la barrera hematoencefálica hacia el sistema nervioso.

Estudios adicionales han mostrado que la molécula no se une a las proteínas, lo que limita los tiempos prolongados de eliminación o de ser potencialmente reactiva. La sucralosa no es una proteína y diferentes estudios han demostrado que no representa ningún riesgo potencial de alergia, por lo que tampoco puede transmitir la madre al bebé este tipo de respuesta.

La seguridad del consumo de los endulzantes fue determinada en estudios con ratas, la comunidad científica acepta a estos animales como modelos apropiados para la reproducción de pruebas toxicológicas aplicables en seres humanos. A dosis altas, no se observaron cambios en fertilidad, en tamaño, en peso corporal, crecimiento o mortalidad.<sup>1</sup>


Por lo tanto, el uso de endulzantes bajos en calorías y otros ingredientes, son considerados y generalmente reconocidos como seguros y aceptables durante el embarazo. La evaluación no considera ningún riesgo potencial de toxicidad durante el embarazo. El consumo moderado diario de sucralosa es considerado seguro durante el embarazo.<sup>234</sup>

<sup>1</sup> Brito Córdova Griselda X. y cols. Alimentación en la diabetes una guía práctica para la prevención y el tratamiento, McGraw-Hill, México, 2004.

<sup>2</sup> Brito Córdova Griselda X. y cols. Alimentación en la diabetes una guía práctica para la prevención y el tratamiento, McGraw-Hill, México, 2004.

<sup>3</sup> Position of the American Dietetic Association: Use of Nutritive and Nonnutritive Sweeteners J Am Diet Assoc. 2004; 104:255-275.

<sup>4</sup> Position of the American Dietetic Association: Nutrition and Lifestyle for a Healthy Pregnancy Outcome. J Am Diet Assoc. 2008; 108:553-561.



de carbono, el control a corto o largo plazo de la glucosa en la sangre ni la secreción de insulina. La diabetes gestacional se produce cuando se desarrollan niveles elevados de azúcar en la sangre durante el embarazo. Las mujeres que sufren de ésta tienen riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en cualquier momento después del nacimiento del bebé si no siguen una buena dieta y si aumentan mucho de peso.

El objetivo en el tratamiento de la diabetes gestacional es mantener los niveles de azúcar en la sangre lo más cercano a la normalidad. Además será necesario seguir un plan de alimentación individualizado, hacer ejercicio, hacerse análisis de glucemia y, posiblemente, inyectarse insulina.

Como parte del plan de alimentación será necesario limitar la ingestión diaria de hidratos de carbono, por lo que los endulzantes sin calorías, como la sucralosa, son una herramienta fácil de usar para ayudar al cumplimiento del plan alimentario.


Las mujeres embarazadas que tienen diabetes, que necesitan controlar el consumo de calorías o que disfrutan del sabor de los productos que contienen endulzantes, pueden emplear sucralosa sin riesgos.

La mayoría de las mujeres embarazadas han aumentado su necesidad de energía, por lo que en lo general, NO se les recomienda restringir las calorías. Sin embargo, se debe evitar el excesivo aumento de peso durante el embarazo.

La dificultad de adaptarse a una dieta sin azúcar que le aporte un sabor dulce a preparaciones que son simples como bebidas, es motivo de rechazo y baja adherencia al tratamiento del sobrepeso, lo que va en contra de un óptimo control metabólico por el hecho de no tener un seguimiento estricto de las indicaciones y se sabe que los pacientes prefieren incluir pequeñas cantidades de azúcar, con el fin de lograr aceptabilidad en la dieta; esto dificulta el control y aumenta el riesgo de complicaciones que pueda desarrollar el paciente con el tiempo.

La sucralosa no eleva los niveles de azúcar o insulina en la sangre, permite a las personas que controlan el consumo de hidratos de carbono, como las mujeres con diabetes gestacional, incluir alimentos y bebidas con sabor dulce en sus planes de comidas.<sup>5</sup>

Reader, Diane M., BS, RD, LD, CDE. Medical Nutrition Therapy and Lifestyle Interventions, Diabetes Care 30 (Suppl. 2): S188-S193, 2007.



Los endulzantes sin calorías como la sucralosa también brindan flexibilidad al momento de elegir los alimentos. Por ejemplo, elegir un yogur o una bebida gaseosa saborizados con sucralosa permite incluir otra fuente de hidratos de carbono, como el pan integral o la fruta en su plan de comidas.

El uso de este endulzante nos permite mantener el aumento de peso de forma eficiente y con la seguridad de no producir efectos adversos en el bebé ni alterar la lactancia.

Dr. Enrique García Lara Médico Gineco-Obstetra. Socio Titular del Colegio Mexicano de Especialistas en Ginecología y Obstetricia