



USO DE LA SUCRALOSA EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA



Cuando pienses en azúcar, usa SLENDA®



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.⁷

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 en la madre 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.

Si desea más información, consulte la página www.splendaprofessional.com

Documento desarrollado por la M. en C. Gladys O. Morales Baro; Nutrióloga Certificada, con Maestría en Nutrición Humana (Universidad del Valle de Atemajac, Jalisco, México) y actual encargada del Capítulo de Jalisco del Colegio Mexicano de Nutriólogos.

Referencias:

1. Molina Cortina Eduardo I. Cuadernos de Nutrición Vol. 31, Número 21, Marzo-Abril 2008, 55-66.
2. Asociación Americana de Educadores de Diabetes, 2005.
3. Brito Córdova Griselda X. y cols. Alimentación en la diabetes una guía práctica para la prevención y el tratamiento, McGraw-Hill, México, 2004.
4. Position of the American Dietetic Association: Use of Nutritive and Nonnutritive Sweeteners J Am Diet Assoc. 2004; 104:255-275.
5. Position of the American Dietetic Association: Nutrition and Lifestyle for a Healthy Pregnancy Outcome. J Am Diet Assoc. 2008; 108:553-561.
6. Franz, Marion J. RD y cols., Evidence-Based Nutrition Principles and Recommendations for the Treatment and Prevention of Diabetes and Related Complications Diabetes Care, Volume 25, Number 1, January 2002.
7. Reader, Diane M., BS, RD, LD, CDE. Medical Nutrition Therapy and Lifestyle Interventions, Diabetes Care 30 (Suppl. 2): S188-S193, 2007.

En la actualidad, los endulzantes sin calorías 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 endulzantes sin calorías son sometidos a extensas y rigurosas pruebas de seguridad que la FDA revisa detenidamente antes de aprobarlos. La significativa cantidad de datos científicos desarrollados a través de años de análisis y estudios de estos endulzantes, demuestran que son seguros para toda la familia.

Pueden ser utilizados por todas las poblaciones, incluidas las mujeres embarazadas, las madres lactantes y niños de todas las edades.

La Secretaría de Salud en México, a través del “acuerdo de sustancias permitidas como aditivos y coadyuvantes en alimentos, bebidas y suplementos alimenticios” publicado en el Diario Oficial de la Federación el 17 de julio de 2006, ha permitido el uso de la Sucralosa.¹

SUCRALOSA

Los endulzantes sin calorías agregan dulzura sin energía a los alimentos y bebidas. Éstos eliminan o reducen significativamente las calorías en los alimentos y bebidas, como yogur reducido en calorías, budines sin azúcar y bebidas gaseosas dietéticas o reducidas en calorías.²



Información cortesía de:

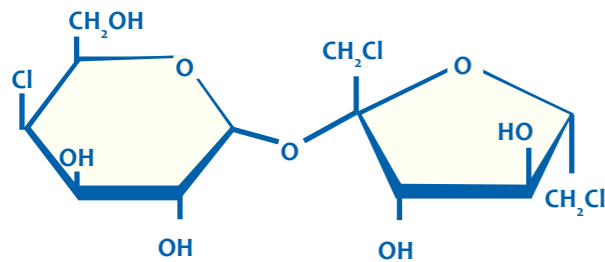


Cuando pienses en azúcar, usa SLENDA®

COME BIEN

El descubrimiento de la Sucralosa posee tal vez la historia más extraña. La compañía productora de azúcar Tate & Lyle de la Gran Bretaña deseaba encontrar maneras de utilizar al azúcar como intermediario químico, por lo que inició un proyecto para sintetizar azúcares halogenados en colaboración con la profesora Leslie Hough del King's College en Londres. Un estudiante extranjero, Shahikant Phadnis, confundió la petición de probar ("analizar") por probar ("degustar") el azúcar clorado, descubriendo que muchos azúcares clorados son cientos de miles de veces más dulces que la sacarosa. En el caso de la Sucralosa, tres grupos hidroxilo en la molécula de la sacarosa se reemplazan por átomos de cloro en forma de iones de cloruro.

Molécula de Sucralosa



La empresa Farmacéutica **Johnson & Johnson** adquirió los derechos para comercializar la Sucralosa a través de su división de consumo **McNeil Specialty Products**, con el propósito de desarrollar su endulzante de mesa al cual denominaron comercialmente **SPLENDA®**.



La JECFA evaluó por primera vez la Sucralosa en 1988 y concluyó que con base en 110 estudios toxicológicos de corto y largo plazo en animales y seres humanos, su consumo no representa riesgos para la salud ni es carcinogénico.³

La Sucralosa no tiene calorías y es aproximadamente 600 veces más dulce que el azúcar, por lo que se requiere en muy pequeñas cantidades. Se obtiene a partir de azúcar utilizando un proceso patentado de varios pasos.

Es muy estable y se puede utilizar en alimentos y bebidas, en cocción y horneado de alimentos.

No es reconocida por el cuerpo como azúcar o hidrato de carbono. No se descompone en el cuerpo y se elimina sin aportar calorías. Se excreta mayoritariamente a través de las heces.



USO DE LA SUCRALOSA DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

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 sin calorías 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.³

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.^{4,5,6}

El uso de Sucralosa es aceptable en el tratamiento de personas con diabetes gestacional, ya que la investigación demuestra que no tiene efecto sobre el metabolismo de los hidratos 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.

