

Un estudio demuestra la relación entre el cáncer y los endulzantes artificiales

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Un estudio realizado en marzo de 2022 demuestra que existe una relación entre los endulzantes artificiales y el cáncer, incluso después de controlar los factores que contribuyen al cáncer, como la edad, el aumento de peso, la actividad física y los antecedentes familiares
- › Los endulzantes artificiales por lo general se encuentran en alimentos de dieta y con pocas calorías. Sin embargo, también se encuentran en alimentos que podría haber pensado que estaban endulzados con azúcar o sin endulzar, como pan, Pedialyte, yogurt griego, granola, ginger ale regular y palomitas de maíz para microondas
- › La evidencia sugiere que los endulzantes artificiales también contribuyen a que las bacterias beneficiosas se conviertan en patógenas, además reducen la cantidad de bacterias intestinales y aumentan el riesgo de desarrollar obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y derrames cerebrales
- › Los endulzantes artificiales no solo se relacionan con cambios neuroconductuales, depresión, dolor de cabeza y mal humor, también pueden provocar convulsiones. Aunque los fabricantes engañan a las personas diciendo que los endulzantes contienen pocas o ninguna caloría, pueden promover el aumento de peso y afectar su salud

Un estudio¹ publicado el 24 de marzo de 2022, respalda investigaciones anteriores que demuestran que los endulzantes artificiales pueden aumentar el riesgo de desarrollar cáncer. Muchas personas cometen el error de creer que debido a que los productos

endulzados de forma artificial tienen menos calorías, no contienen azúcar y son más saludables. Sin embargo, cada vez existen más pruebas de que las crecientes tasas de obesidad y enfermedades cardiovasculares se relacionan con el consumo de productos que contienen endulzantes artificiales.

Los endulzantes artificiales se hicieron más populares después de que miles de estudios durante muchas décadas demostraran que el azúcar causa muchos problemas. Dado que la industria azucarera manipuló con éxito la evidencia y desvió al público, también creó una demanda de endulzantes artificiales sin calorías.

Las bebidas azucaradas son la principal fuente de azúcar agregada en los Estados Unidos, de hecho, se estima que representan 341.1 calorías diarias de las bebidas en la alimentación de un adulto y 312.6 calorías diarias en la alimentación de un niño.² A pesar de esta evidencia dañina, las ventas están en constante aumento, de \$314.4 millones en 2013 a \$414.8 millones en 2021.

Esto proporciona más evidencia tanto de la calidad adictiva del azúcar y de los alimentos y bebidas endulzados de forma artificial como de la capacidad de la industria azucarera para ocultar la evidencia.

Incluso los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades³ no les recomiendan a las personas en Estados Unidos que eviten las bebidas azucaradas para evitar enfermedades crónicas. Esto no es del todo sorprendente, en especial si se considera que la ex directora de los CDC, la Dra. Brenda Fitzgerald, recibió \$ 1 millón en fondos de Coca-Cola⁴ para combatir la obesidad infantil durante su período de seis años mientras era comisionada del departamento de salud pública de Georgia. También tiene experiencia en promover "hechos alternativos" de la industria de las sodas.

Uno de esos hechos alternativos es que las sodas y la comida chatarra no son responsables de la obesidad.⁵ De acuerdo con las estadísticas de 2016,⁶ el 39.6 % de los adultos en Estados Unidos tenían problemas de obesidad y no solo sobrepeso. Para 2021,⁷ esa cantidad alcanzó el 42 % de los adultos con obesidad y el 35 % con sobrepeso.

La American Obesity Association⁸ espera que esta tendencia continúe y predice que para el 2025 el 50 % de las personas tendrán problemas de obesidad y para el 2030 el 60 %. Los fabricantes de bebidas promocionan productos endulzados de forma artificial como una alternativa más saludable al azúcar, lo que causa confusión, ya que cuando se trata de la salud, los endulzantes artificiales causan tantos problemas como el azúcar.

Lo peor es que la mayoría de las personas no comprenden que los endulzantes artificiales tal vez tengan el efecto opuesto al que tratan de lograr. Además de promover la obesidad, los endulzantes artificiales no son alternativas seguras y se relacionan con muchos problemas de salud, incluyendo el cáncer.

Un estudio determina que los endulzantes artificiales aumentan el riesgo de desarrollar cáncer

Un equipo de científicos del Instituto Nacional de la Salud y la Investigación Médica de Francia y la Universidad Sorbonne Paris Nord en Francia⁹ analizaron la seguridad de los endulzantes artificiales, un tema que ha sido muy controvertido desde que aparecieron, a pesar de que existen muchos estudios que demuestran efectos adversos.

Este equipo analizó datos de 102 865 adultos inscritos en el estudio NutriNet-Santé en curso contra el riesgo de cáncer. La inscripción fue voluntaria, durante la cual los participantes compartieron datos sobre su alimentación, estilo de vida, datos de salud, historial médico e información sociodemográfica.¹⁰

En los estudios anteriores se encontraron resultados contradictorios. Este equipo estaba interesado en la carcinogenicidad de los endulzantes artificiales específicos, incluyendo la sucralosa, aspartame y el acesulfamo-K, también conocido como Ace-K y comercializado como Sunnet y Sweet One.¹¹

Los investigadores observaron el riesgo de cáncer y el lugar donde empezó a crecer el tumor.¹² La cohorte basada en la población incluyó información de 2009 a 2021 con un promedio de tiempo de seguimiento de 7.8 años. Los investigadores recopilaron datos a

través de un diario de alimentos de 24 horas y buscaron relaciones entre los endulzantes artificiales y la incidencia de cáncer.

Los datos se ajustaron para múltiples factores que se sabe que afectan el diagnóstico de cáncer, como la edad, el aumento de peso, el ejercicio físico y los antecedentes familiares. Los resultados demostraron que las personas que consumieron más endulzantes artificiales tenían un riesgo mayor de desarrollar cáncer, y por lo general los riesgos más altos incluyen el cáncer de mama y los tipos de cáncer relacionados con la obesidad. Los investigadores descubrieron relaciones entre el aspartame y Ace-K, y escribieron:¹³

“Nuestros hallazgos no respaldan el uso de endulzantes artificiales como alternativas seguras para el azúcar en alimentos o bebidas, y brindan información importante y novedosa para abordar las controversias sobre sus posibles efectos adversos.

Aunque estos resultados se deben reproducir en otras cohortes a gran escala y los mecanismos subyacentes aclarados por estudios experimentales, brindan información importante y novedosa para la reevaluación en curso de los endulzantes aditivos alimentarios por parte de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria EFSA [EFSA] y otras agencias mundiales de salud.”

Los endulzantes artificiales se encuentran en muchos alimentos procesados

Los endulzantes artificiales se encuentran en muchos de los alimentos procesados que se venden en los supermercados. A medida que la industria azucarera intenta crear alimentos para las personas que consumen alimentos bajos en carbohidratos sin perder el sabor, agregan endulzantes artificiales. Business Insider¹⁴ analizó 24 alimentos procesados que por lo general encuentran en el supermercado y que contienen endulzantes artificiales.

Tal vez habría adivinado que muchos de estos tenían azúcar agregada, jarabe de maíz alto en fructosa (JMAF) o endulzantes artificiales, por ejemplo, Diet Snapple, mini malvaviscos Nestlé y Helado Breyers Carb Smart. Después de todo, si el azúcar es un carbohidrato, ¿de qué otra forma puede hacer que un helado bajo en carbohidratos tenga buen sabor?

Pero otros alimentos básicos que quizás pensó que estaban endulzados con azúcar, también contienen endulzantes artificiales, como la salsa de tomate y los muffins de Thomas' Whole Grain English. Casi todos los productos etiquetados como "light", "lite" o "bajo en calorías" también contienen una cantidad de endulzante artificial. Pero, ¿sabía que Pedialyte, un líquido de rehidratación para niños con vómitos y diarrea, también contiene sucralosa y Ace-K?

Es posible que el yogurt griego, los aderezos para ensaladas y la granola tengan azúcares naturales, pero casi al final de la lista de ingredientes es probable que también encuentre endulzantes artificiales.¹⁵ Si quiere evitar los alimentos "de dieta", también encontrará sustitutos del azúcar en las palomitas de maíz para microondas, el ginger ale regular, los chicles y las almendras de coco tostadas.¹⁶ De hecho, a menos que lea las etiquetas de cualquier alimento procesado que compre, incluyendo el pan, es probable que compre un producto con endulzante artificial.

Existe un riesgo mayor de desarrollar biopelículas bacterianas en los intestinos

Comencemos en el intestino, que es el primer lugar donde los endulzantes artificiales pueden afectar su salud. Muchas de las investigaciones previas que demostraron un cambio en las bacterias intestinales utilizaron sucralosa. Un estudio¹⁷ descubrió que la sucralosa redujo las bacterias intestinales en un modelo animal en al menos un 47.4 % y aumentaba el pH de los intestinos. Mientras que otro estudio¹⁸ demostró que la sucralosa producía un efecto metabólico en las bacterias y podría inhibir el crecimiento de ciertas especies.

Investigadores de la Universidad Anglia Ruskin analizaron los endulzantes más populares que se utilizan en alimentos y bebidas calientes, incluyendo la sucralosa (Splenda), el aspartame (NutraSweet, Equal y Sugar Twin) y la sacarina (Sweet and Low, Necta Sweet y Sweet Twin).¹⁹ Los datos demostraron que los productos tienen un efecto patógeno en dos tipos de bacterias en el intestino.

Los investigadores utilizaron datos de laboratorio y demostraron que los sustitutos del azúcar provocaron que las bacterias beneficiosas se convirtieran en patógenas. Esto podría aumentar su riesgo de desarrollar enfermedades graves y fue el primer estudio que demostró cómo dos tipos de bacterias beneficiosas podrían enfermarse e invadir la pared intestinal.²⁰

En este caso, las bacterias que se estudiaron fue *Escherichia coli* (E. coli) y *Enterococcus faecalis* (E. faecalis) y descubrieron que mataban las células Caco-2 que recubren la pared de los intestinos. La concentración de endulzantes artificiales que, por lo general, se encuentran en dos latas de sodas de dieta aumenta la capacidad de las bacterias para adherirse a las células Caco-2 y aumenta el desarrollo de biopelículas bacterianas.

Las biopelículas promueven la invasión de las paredes celulares intestinales y hacen que las bacterias sean menos sensibles al tratamiento y más propensas a expresar la virulencia que causa las enfermedades. Havovi Chichger, Ph.D., autor principal, habló sobre los resultados del estudio en un comunicado de prensa:²¹

"Nuestro estudio es el primero en demostrar que algunos de los endulzantes que se encuentran con mayor frecuencia en los alimentos y bebidas (sacarina, sucralosa y aspartame) pueden hacer que las bacterias intestinales normales y "sanas" se conviertan en patógenas. Estos cambios patógenos incluyen una mayor formación de biopelículas, así como una mayor adhesión e invasión de bacterias en las células intestinales humanas.

Lo que podría provocar que nuestras propias bacterias intestinales invadan y causen daños en nuestro intestino, lo que, a su vez, puede provocar infecciones, sepsis y fallas multiorgánicas".

Endulzantes relacionados con la obesidad y la diabetes tipo 2

Los cambios en el microbioma intestinal son algunos de los factores que provocan otras afecciones que se relacionan con los sustitutos del azúcar. Estudios anteriores demostraron que los endulzantes artificiales aumentan el riesgo de padecer obesidad y diabetes tipo 2, quizás incluso más que el azúcar. En 2018,^{22,23} la investigación con animales que se presentó en la conferencia anual de Biología Experimental en San Diego lo confirmó.

El estudio analizó cómo los diferentes endulzantes afectan las formas en que los alimentos se utilizan, almacenan y cómo afectan el funcionamiento vascular. Los investigadores descubrieron que el azúcar y los endulzantes artificiales provocan un deterioro en ambos criterios, aunque a través de diferentes vías. Los animales consumieron alimentos con endulzantes artificiales o azúcares (jarabe de maíz blanco o alto en fructosa) durante tres semanas y todos demostraron un aumento en los lípidos en la sangre.

Sin embargo, los endulzantes artificiales se acumularon en la sangre, lo que dañó el revestimiento de los vasos. De los dos endulzantes artificiales que se analizaron, aspartame o Ace K, el Ace K parecía ser peor. El autor principal, Brian Hoffmann, Ph.D., dijo:²⁴ "Si se consume con moderación, su cuerpo cuenta con el mecanismo para manejar el azúcar; pero se descompone cuando el sistema se sobrecarga durante un largo período de tiempo".

Los endulzantes artificiales, por otro lado, desgastan todo el mecanismo. "Los endulzantes engañan al cuerpo. Y luego, cuando su cuerpo no obtiene la energía que necesita, porque necesita algo de azúcar para funcionar de forma correcta, encuentra esa fuente en otra parte", dice.²⁵

Los endulzantes artificiales pueden empeorar la sensibilidad a la insulina y promover el aumento de peso. El consumo excesivo se ha relacionado con enfermedades cardiovasculares y derrames cerebrales.²⁶ El aspartame es un endulzante artificial muy

popular que continúa usándose a pesar de la creciente evidencia que demuestra que causa efectos negativos.

En un estudio,²⁷ los investigadores les solicitaron a los adultos sanos que consumieran alimentos con aspartame durante ocho días, seguido de una alimentación baja en aspartame durante ocho días, con un espacio de eliminación de dos semanas entre cada lapso. Durante el período de alto consumo de aspartame, las personas experimentaron depresión, dolor de cabeza y mal humor, Se desempeñaron peor en las pruebas de orientación espacial, lo que indica que el aspartame tiene un efecto significativo en la salud del comportamiento neuronal.²⁸

La alimentación con grandes cantidades de aspartame estaba muy por debajo del consumo diario máximo aceptable, lo que hizo que los investigadores advirtieran que "se justifica una consideración cuidadosa cuando se consumen productos alimenticios que podrían afectar la salud neuroconductual".²⁹ Los investigadores sugirieron que el aspartame podría provocar insomnio, dolor de cabeza y convulsiones relacionadas con los cambios en las concentraciones de catecolaminas en el cerebro.³⁰

Un estudio³¹ evaluó si las personas con trastornos del estado de ánimo son más vulnerables a los efectos del aspartame. La Junta de Revisión Institucional detuvo el estudio después de que 13 personas lo completaran porque experimentaron reacciones graves.

Que no contenga calorías no significa que no cause problemas

Los fabricantes engañan a los consumidores con la idea de que los endulzantes artificiales reducen las calorías y podrían ayudar con los esfuerzos para perder peso. Sin embargo, años de exposición han demostrado que no han tenido ningún impacto positivo en la epidemia de obesidad. De hecho, desde la década de los 80's, la prevalencia de la obesidad ha seguido en aumento en adultos.³²

En un esfuerzo por reducir la cantidad de bebidas azucaradas y endulzadas de forma artificial que se venden en Filadelfia, la ciudad impuso un impuesto especial a las

bebidas.³³ Un estudio³⁴ comparó el cambio en los precios y las ventas después de que se impuso el impuesto en Baltimore, que sirvió como una ciudad de control sin impuestos. Descubrieron que el impuesto se relacionaba con una menor cantidad de bebidas vendidas.

Sin embargo, ese volumen se compensó por las ventas en las áreas vecinas. Un segundo estudio analizó el impacto que los empleadores podrían tener al prohibir la venta de bebidas azucaradas en el lugar de trabajo. Y encontraron una reducción en la circunferencia de la cintura sin un cambio en la masa corporal o la sensibilidad a la insulina.

Es importante tener en cuenta que la prohibición existía solo durante las horas de trabajo y los empleados eran libres de consumir sodas fuera de las horas laborales. En otras palabras, los investigadores descubrieron una reducción en la circunferencia de la cintura en los empleados cuando sus bebidas azucaradas se limitaron solo durante las horas de trabajo.

Uno de los pasos más sencillos que puede tomar para mejorar su salud es renunciar a todas las formas de sodas, tanto las endulzadas con azúcar como las que tienen endulzantes artificiales, pero la Asociación Americana de Bebidas y la Industria Azucarera no están interesados en su salud. En cambio, están interesados en proteger las ganancias.

Así que, para cuidar su salud y su futuro, considere beber agua limpia y pura en lugar de bebidas azucaradas y elija productos cultivados de forma orgánica y carnes de pastoreo.

Fuentes y Referencias

- [1, 10, 12 PLOS|One 2022;19\(3\): e1003950](#)
- [2 Zippia January 10, 2022 15 US Beverage Industry Trends and Statistics](#)
- [3 CDC, Get the Facts, Sugar-Sweetened Beverages and Consumption](#)
- [4 Washington Post July 12, 2017](#)
- [5 New York Daily News, June 8, 2021](#)
- [6 JAMA March 23, 2018 doi:10.1001/jama.2018.3060](#)

- ^{7, 8} PRNewsWire, January 12, 2021
- ⁹ Newswise March 24, 2022
- ¹¹ Food and Drug Administration, February 8, 2018
- ¹³ PLOS|One 2022;19(3): e1003950 Last para 75% down the document
- ¹⁴ Business Insider, February 4, 2016
- ¹⁵ Women's Health, July 12, 2017
- ¹⁶ Eating Well, October 27, 2015
- ¹⁷ Journal of Toxicology and Environmental Health 2008;71(21):1415-29
- ¹⁸ Journal of Toxicology, 2013; 2013 abstract
- ¹⁹ International Journal of Molecular Sciences, 2021;22(10)
- ^{20, 21} Medical Xpress, June 25, 2021
- ²² Experimental Biology Conference Publication # A322 603.20
- ²³ US News April 23, 2018
- ²⁴ EurekAlert! April 22, 2018
- ²⁵ Gizmodo, April 22, 2018
- ²⁶ Trends in Endocrinology & Metabolism 2013 Sep;24(9)
- ^{27, 28, 29} Research In Nursing And Health, 2014;37(3)
- ³⁰ European Journal Of Clinical Nutrition, 2008;62(4)
- ³¹ Biological Psychiatry, 1993;34(1)
- ³² Harvard T. H. Chan School of Public Health, February 3, 2011
- ³³ City of Philadelphia, Philadelphia Beverage Tax
- ³⁴ JAMA Network, 2020;180(1)