

MÁS INFORMACIÓN SOBRE PREGUNTAS FRECUENTEMENTE PLANTEADAS

¿Puede el aspartame ayudar a la gente a perder peso?

Más de 144 millones de americanos adultos utilizan edulcorantes o sustitutos del azúcar de bajo contenido calórico como parte de un programa general y sensato de control del peso. Los edulcorantes de un bajo nivel de calorías permiten a los consumidores perder y mantener el peso, así como reducir los riesgos asociados con la obesidad. Los profesionales de la salud están de acuerdo en que la clave para perder peso es quemar más calorías de las que se consumen, ya sea incrementando la actividad física o consumiendo menos calorías. Los edulcorantes bajos en contenido calórico, tales como el aspartame, ofrecen un medio para controlar las calorías. Investigadores de la Escuela de Medicina de Harvard han concluido que el aspartame "es un valiosa adición a un programa integral que conjugue una dieta balanceada, ejercicios y modificaciones de conducta para perder peso".

La evidencia científica también corrobora los beneficios de pérdida de peso del aspartame. Un estudio publicado en la Revista Americana de Nutrición Clínica investigó si usar el aspartame (como parte de un programa de administración del peso) incrementaba la pérdida de peso y también si mantenía el peso alcanzado. En el estudio, 163 mujeres obesas fueron asignadas aleatoriamente a usar o no usar alimentos y bebidas endulzados con aspartame durante cuatro meses de un programa de pérdida de peso, y también durante un programa de mantenimiento de peso de un año, y un período de seguimiento de dos años. Durante el programa de pérdida de peso, las mujeres en ambos grupos perdieron cerca de 22 libras - 10 Kg. Durante el programa de mantenimiento de peso y el período de seguimiento, ambos grupos volvieron a ganar algo de peso. Sin embargo las mujeres que usaron aspartame recuperaron significativamente menos peso que las mujeres que no usaron el aspartame (6 libras ó 2.7 Kg en comparación a 21 libras ó 9.5 Kg). Al final del estudio, los que usaron aspartame perdieron apreciablemente más peso en general. Por lo tanto, estos resultados sugieren que el aspartame puede ser un componente útil de un programa de pérdida de peso y de mantenimiento de peso.