



Vicky Pyrogianni, MSc, Dietitian – Nutritionist, Nutrition Science Director, International Sweeteners Association

¿Puede una dieta baja en dulzor cambiar las preferencias del sabor dulce en adultos? Hallazgos del estudio *Sweet Tooth*

Comprender como la dieta influye en las preferencias de sabor, especialmente por lo dulce, es un tema importante y aún no resuelto en la ciencia de la nutrición. Aunque los seres humanos nacen con una preferencia innata por el sabor dulce, no está claro si consumir más o menos alimentos dulces puede modificar cuánto nos gusta el dulzor.

El Sweet Tooth Trial, publicado en el [American Journal of Clinical Nutrition](#), fue un amplio ensayo clínico aleatorizado de seis meses diseñado para evaluar esta cuestión. Los investigadores examinaron si la exposición prolongada a diferentes niveles de dulzor afecta la percepción del sabor dulce en los adultos.

Dentro del estudio: En un diseño de brazos paralelos, 180 adultos sanos fueron asignados aleatoriamente a seguir con dietas con baja, típica o alta exposición a alimentos y bebidas de sabor dulce durante 6 meses, con un seguimiento adicional de 4 meses. Los resultados evaluados durante la intervención y el seguimiento incluyeron preferencia y aceptación por lo dulce, intensidad percibida del dulzor, selección y consumo de alimentos, ingesta calórica, peso corporal y marcadores de salud metabólica. Los recordatorios dietéticos mensuales y biomarcadores urinarios confirmaron claras diferencias en la ingesta de azúcar y edulcorantes, y por tanto en el nivel general de dulzor de las dietas de los grupos

Lo que encontró el estudio: La exposición prolongada al dulzor en la dieta no cambió cuánto les gustaba el sabor dulce a los participantes, ni cuán intensa les parecía la dulzura, independientemente de si consumían niveles muy bajos o altos de los alimentos dulces. Los participantes continuaron prefiriendo alimentos dulces familiares, y estas preferencias no se vieron afectadas por la manipulación del dulzor. Una vez finalizado el estudio, todos los grupos volvieron naturalmente a sus niveles habituales de consumo de alimentos dulces, lo que indica que las preferencias por **el sabor dulce en adultos son notablemente estables.**

El estudio tampoco encontró diferencias entre los grupos de elección de alimentos, la ingesta energética, el peso corporal ni en marcadores de salud metabólica como glucosa o lípidos en sangre.

¿Qué significa esto para las recomendaciones nutricionales?: Estos hallazgos desafían la hipótesis de “gusto por lo dulce” que sugiere que reducir la exposición a alimentos dulces disminuiría el gusto por la dulzura, reduciría el consumo de azúcar ayudaría a prevenir el aumento de peso. En cambio, la evidencia muestra que los adultos mantienen preferencias estables por el sabor dulce independientemente de la exposición dietética al dulzor

Mensajes clave: En conjunto, el ensayo *Sweet Tooth* aporta evidencia sólida de **que la exposición al dulzor, por sí sola, no determina cambios en las preferencias por el sabor, la ingesta de azúcar y energía, ni en el peso corporal.** Estos resultados subrayan la necesidad de que las políticas de nutrición se basen en datos robustos, y no en supuestos sobre cómo el dulzor influye en el comportamiento alimentario.