

I DOLCIFICANTI CON POCHE/SENZA CALORIE NELLA RIDUZIONE DELLE CALORIE E DELLO ZUCCHERO

I DOLCIFICANTI CON POCHE/SENZA CALORIE SONO...



ingredienti alimentari come acesulfame-K, aspartame, ciclamato, saccarina, sucralosio o glicosidi steviolici

I DOLCIFICANTI CON POCHE/SENZA CALORIE...

- COSTITUISCONO UN METODO SEMPLICE PER RIDURRE LA QUANTITÀ DI CALORIE E ZUCCHERI NELLA NOSTRA DIETA QUANDO VENGONO UTILIZZATI NELL'AMBITO DI UNA DIETA E DI UNO STILE DI VITA SALUTARI
- AIUTANO A SEGUIRE GLI ATTUALI CONSIGLI DI SALUTE PUBBLICA VOLTI A RIDURRE IL CONSUMO ECCESSIVO DI ZUCCHERO SENZA INFLUENZARE NEGATIVAMENTE IL GODIMENTO DEGLI ALIMENTI E DELLE BEVANDE DAL SAPORE DOLCE.

COME POSSIAMO RIDURRE LA NOSTRA ASSUNZIONE DI CALORIE CON L'AUTO DI DOLCIFICANTI CON POCHE/SENZA CALORIE?

Sostituzioni intelligenti nella pratica:



utilizzati negli alimenti e nelle bevande al posto degli zuccheri per dare il sapore dolce con meno o zero calorie



Sostituendo una bevanda zuccherata con la sua versione dolcificata con poche calorie "light/ diet/ zero", possiamo ridurre la nostra assunzione di energia di circa 100 calorie per bicchiere.



Per le nostre bevande calde (tè, caffè, cioccolato), possiamo passare dallo zucchero ai dolcificanti da tavola. Per ogni cucchiaino di zucchero che eliminiamo, possiamo risparmiare dalle 16 alle 20 calorie.



Per soddisfare il nostro appetito di qualcosa di dolce, possiamo provare un dessert di gelatina preparato con dolcificanti con poche/senza calorie al posto dello zucchero. Ciò ridurrà la nostra assunzione di energia di circa 70 calorie.



Per il nostro dessert settimanale, possiamo scegliere una pallina di gelato alla vaniglia con dolcificanti con poche/senza calorie al posto della versione zuccherata e risparmiare circa 50 calorie.



uno strumento utile per la riduzione dello zucchero e la riformulazione degli alimenti

I DOLCIFICANTI CON POCHE/SENZA CALORIE POSSONO ESSERE D'AUTO NEL CONTROLLO DEL PESO?

I DOLCIFICANTI CON POCHE/SENZA CALORIE POSSONO AIUTARE NELLA RIDUZIONE DELL'ASSUNZIONE DI CALORIE (ENERGIA) QUOTIDIANE TOTALI CHE, A SUA VOLTA, PUÒ AIUTARE A RAGGIUNGERE UNA MODERATA PERDITA DI PESO, QUANDO VENGONO UTILIZZATI NELL'AMBITO DI UNA DIETA IPOCALORICA E DI UNO STILE DI VITA ATTIVO^{1,2,3}. TUTTAVIA, NON SONO COSÌ MAGICI DA POTERCI FAR PERDERE DEL PESO DA SOLI. GLI ESPERTI SCIENTIFICI SPIEGANO CHE I BENEFICI DELL'USO DEI DOLCIFICANTI CON POCHE/SENZA CALORIE DIPENDERÀ DALLA QUANTITÀ DI CALORIE E ZUCCHERI SOSTITUITI NELLA DIETA, NONCHÉ DALLA QUALITÀ GLOBALE DELLA DIETA⁴.

COSA DIMOSTRA LA SCIENZA?

IN LINEA GENERALE, L'EVIDENZA INDICA CHE L'USO DI DOLCIFICANTI CON POCHE/SENZA CALORIE AL POSTO DELLO ZUCCHERO, NEI BAMBINI E NEGLI ADULTI, PORTA AD UNA **MINORE ASSUNZIONE DI ENERGIA** E AD UN **MINORE PESO CORPOREO**.²



I DATI DEGLI STUDI CONTROLLATI RANDOMIZZATI, CHE FORNISCONO LA PIÙ ALTA QUALITÀ DI EVIDENZA PER ANALIZZARE GLI EFFETTI CAUSALI POTENZIALI DELL'ASSUNZIONE DEI DOLCIFICANTI CON POCHE/SENZA CALORIE, INDICA CHE SOSTITUIRE LE OPZIONI DOLCIFICATE CON POCHE/SENZA CALORIE ALLE VERSIONI NORMALI PORTA AD UNA **PERDITA DI PESO** E PUÒ ESSERE UNO STRUMENTO UTILE NELLA DIETA PER **MIGLIORARE L'ADESIONE AI PROGRAMMI DI PERDITA DI PESO O DI MANTENIMENTO DEL PESO**.³



I DOLCIFICANTI CON POCHE/SENZA CALORIE POSSONO ESSERE UTILI NEGLI APPROCCI DIETETICI SIA PER **PREVENIRE CHE PER GESTIRE IL DIABETE E L'OBESITÀ**. I BENEFICI DIPENDERANNO DA COME VENGONO SOSTITUITI GLI ALIMENTI E LE BIBITE CHE CONTENGONO DOLCIFICANTI CON POCHE/SENZA CALORIE, NONCHÉ DALLA QUALITÀ GLOBALE DELLA DIETA E DALLA FORNITURA TOTALE DI ENERGIA.⁴



Riferimenti:

1. Gibson S, Drewnowski J, Hill A, Raben B, Tuorila H, Windstrom E. Consensus statement on benefits of low-calorie sweeteners. *Nutrition Bulletin* 2014; 39(4): 386-389
2. Rogers PJ, Hogenkamp PS, de Graaf C, et al. Does low-energy sweetener consumption affect energy intake and body weight? A systematic review, including meta-analyses, of the evidence from human and animal studies. *Int J Obes (Lond)* 2016; 40: 381-94
3. Miller P, Perez V. Low-calorie sweeteners and body weight and composition: a meta-analysis of randomized controlled trials and prospective cohorts. *Am J Clin Nutr*. 2014 Sep; 100(3): 765-77
4. Ashwell M, Gibson S, Bellisle F. Expert consensus on low-calorie sweeteners: facts, research gaps and suggested actions. *Nutr Res Rev*. 2020 Jan 13;1-10. doi: 10.1017/S0954422419000283