

## Parole dolci sul diabete

### Come possono essere d'aiuto i dolcificanti ipocalorici?

Il diabete è una malattia cronica che appare quando il pancreas non produce abbastanza insulina o quando il corpo non è in grado di utilizzare in modo efficace l'insulina che produce. L'insulina è un ormone che regola lo zucchero nel sangue.

Ci sono diversi tipi di diabete, ma i più comuni sono il tipo 1, il tipo 2 e il diabete gestazionale; il tipo 2 è quello che sta aumentando più rapidamente.<sup>1</sup>



425 milioni di adulti in tutto il mondo sono affetti da diabete

425 MILIONI 

Si prevede che il numero globale di adulti affetti da diabete aumenti di circa il 50% entro il 2045, raggiungendo i 629 milioni da 425 milioni persone nel 2017.<sup>2</sup>

E AUMENTERANNO  
CIRCA DEL  
50% ENTRO IL 2045



1 su 2 

non viene diagnosticato

I motivi dell'aumento di questo diabete di tipo 2 sono complessi, ma spesso legati a fattori quali:



Sovrappeso ed obesità



Stili di vita sedentari



Diete ricche di calorie che portano ad un aumento di peso

Il diabete di tipo 2 può essere gestito in modo efficace e se ne possono prevenire le complicanze, soprattutto quando viene rilevato in modo precoce, riducendo il sovrappeso e adottando uno stile di vita salutare (dieta e attività fisica), assieme a dei farmaci quando è necessario. La gestione e l'educazione alla nutrizione sono consigliate per tutte le persone con diabete, e anche per quelli a rischio di sviluppare un diabete di tipo 2.<sup>3,4,5</sup>

I dolcificanti ipocalorici possono essere parte di una dieta salutare globale e possono essere consigliati per le persone affette da diabete. I dolcificanti ipocalorici sono ingredienti alimentari che apportano un sapore dolce senza, o virtualmente senza, calorie. Questi vengono utilizzati in alimenti e bevande al posto dello zucchero per apportare il dolce desiderato con meno o zero calorie e senza effetti sui livelli di glucosio nel sangue.<sup>3-9</sup>

## Come possono essere d'aiuto i dolcificanti ipocalorici nella gestione del diabete?

I dolcificanti ipocalorici possono essere un aiuto significativo per le persone affette da diabete che hanno bisogno di gestire la loro assunzione di carboidrati, un aspetto importante della gestione del diabete, potendosi tuttavia godere alimenti e bevande dolci con meno o senza calorie.

I dolcificanti ipocalorici non influenzano la glicemia, il che significa che non aumentano i livelli di glucosio nel sangue, pertanto i dolcificanti ipocalorici possono offrire alle persone affette da diabete una scelta più ampia di alimenti e il piacere del dolce senza contribuire all'aumento dei livelli di zucchero nel sangue o ad esigenze di insulina aumentata.<sup>6,7</sup>

Sulla base di una solida evidenza scientifica, l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA) ha concluso in un parere scientifico del 2011: "Il consumo di alimenti contenenti dolcificanti ipocalorici al posto degli zuccheri induce un minor aumento del glucosio nel sangue in seguito al loro consumo rispetto agli alimenti che contengono zucchero".<sup>8</sup>

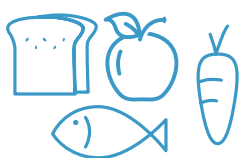
Organizzazioni quali l'Associazione Americana per il Diabete (ADA) e l'Accademia Americana di Nutrizione e Dietetica (AND) riconoscono che i dolcificanti ipocalorici possono essere utilizzati in modo sicuro per sostituire lo zucchero nella gestione nutrizionale del diabete di tipo 1, tipo 2 e gestazionale.<sup>3,4</sup> Analogamente, le linee guida di Diabetes UK per la prevenzione e la gestione del diabete concludono che i dolcificanti ipocalorici non influenzano la glicemia e quindi sono sicuri e possono essere consigliati nell'ambito della prevenzione e gestione del diabete.<sup>5</sup>

### Ulteriori cambiamenti nello stile di vita quotidiano contano

Apportando dei cambiamenti allo stile di vita, come un miglioramento della dieta e un aumento dell'attività fisica, il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2 può essere diminuito notevolmente.<sup>1-5</sup>

#### 1. Raggiungere e mantenere un peso corporeo salutare...

...La perdita del 5-10% del peso corporeo, quando è necessario, può aiutare a ridurre il rischio di sviluppare un diabete di tipo 2. I dolcificanti ipocalorici utilizzati al posto dello zucchero possono essere uno strumento utile nella dieta per aiutare a ridurre l'assunzione globale di calorie.<sup>9</sup>



#### 2. Seguire una dieta salutare...

...Puntare ad aumentare l'assunzione di fibre da vegetali, frutta e prodotti integrali, e ridurre l'assunzione di zucchero e grassi saturi.

#### 3. Svolgere attività fisica regolare...

... Almeno 30 minuti di attività regolare, di intensità moderata 5 giorni alla settimana. Per il controllo del peso è necessaria più attività.



### Modi intelligenti per eliminare gli zuccheri e le calorie:



Per le vostre bibite calde o fredde (tè, caffè, cioccolato) passate dallo zucchero ai dolcificanti da tavolo (solo 1 cucchiaino di zucchero apporta 16-20 calorie).



Sostituisci le bibite zuccherate con i loro equivalenti 'light' con dolcificanti ipocalorici. Ciò ridurrà la vostra assunzione di calorie di circa 100 calorie per bicchiere o di circa 140 calorie per lattina da 330 ml.



Soddisfa la tua golosità con un dessert di gelatina preparato con dolcificanti ipocalorici al posto dello zucchero.

#### Riferimenti

1. WHO. Diabetes Factsheet (Updated November 2017). Available at: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/>
2. IDF Diabetes Atlas - 8th Edition 2017. Available at: <http://diabetesatlas.org/resources/2017-atlas.html>
3. American Diabetes Association. 4. Lifestyle management: Standards of Medical Care in Diabetes - 2018. Diabetes Care 2018;41(Suppl. 1):S38-S50
4. Franz MJ., et al. Academy of Nutrition and Dietetics Nutrition Practice Guideline for Type 1 and Type 2 Diabetes in Adults: Systematic Review of Evidence for Medical Nutrition Therapy Effectiveness and Recommendations for Integration into the Nutrition Care Process. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics 2017;117(10):1659 - 1679
5. Dyson PA., et al. Diabetes UK Position Statements. Diabetes UK evidence-based nutrition guidelines for the prevention and management of diabetes. Diabet Med. 2018;35:541-547
6. Timpe Behnen EM., et al. Do sugar substitutes have any impact on glycemic control in patients with diabetes? J Pharm Technol. 2013;29:61-5
7. Romo-Romo A., et al. Effects of the non-nutritive sweeteners on glucose metabolism and appetite regulating hormones: Systematic review of observational prospective studies and clinical trials. Plos One 2016;11(8):e0161264
8. EFSA. Scientific opinion on the substantiation of health claims related to intense sweeteners. EFSA Journal 2011, 9(6), 2229. Available at: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.2903/j.efsa.2011.2229/epdf>
9. Rogers PJ., 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 2016;40(3):381-94

Parla con il tuo medico o esperto sanitario per ulteriori informazioni sul diabete.

Visita il nostro sito web [www.sweeteners.org](http://www.sweeteners.org) per ulteriori informazioni sui dolcificanti ipocalorici.