

Parole dolci sull'obesità e il sovrappeso

Come possono essere d'aiuto i dolcificanti ipocalorici?

Il sovrappeso e l'obesità vengono definiti come un accumulo eccessivo di grasso che può compromettere la salute¹.

L'obesità è una sfida della sanità pubblica che sta crescendo a livello mondiale e che colpisce persone di qualsiasi età, ma i tassi di obesità in aumento nella fascia tra i 18-24 anni sono particolarmente preoccupanti. Questa tendenza indica che, per la prima volta, le generazioni più giovani rischiano di essere meno salutari dei loro genitori¹.

In Europa



PIÙ DEL 50%

della popolazione adulta è in sovrappeso oppure obesa²



PIÙ DEL 20%

è obesa²



L'obesità e un peso corporeo eccessivo hanno un impatto diretto sulla salute e sulla speranza di vita, e sono associati ad un aumento dei problemi di salute gravi¹ quali:



Le malattie cardiovascolari (soprattutto cardiopatie e infarti), che sono la principale causa di morte



Diabete



Alcuni tumori, come quello al seno e al colon



Disturbi articolari e muscolari (soprattutto osteoartrite)

Oltre ai costi sanitari diretti, l'obesità ha un effetto negativo anche sulla società, dal momento che le persone possono essere meno attive e produttive.

Gli studi inclinano la bilancia verso i dolcificanti ipocalorici

Stai cercando di gestire le tue calorie o di ridurre il peso? Molteplici studi suggeriscono che i dolcificanti ipocalorici (LCS) possono essere una parte utile nell'ambito di un programma globale di gestione del peso.



Studi clinici controllati randomizzati (RCT):

Le persone che hanno consumato ogni giorno bibite con dolcificanti ipocalorici nell'ambito di un programma comportamentale di un anno per la perdita e il mantenimento del peso hanno perso più peso di coloro che hanno bevuto solo acqua.

Peters et al; 2014 & 2016^{3,4}

Revisioni sistematiche e meta-analisi:

L'evidenza indica che l'uso di LCS al posto dello zucchero, nei bambini e negli adulti, porta ad una minore assunzione di energia e ad un minore peso corporeo.

Rogers et al; (2016)⁵ & Miller-Pérez (2014)⁶

Documenti sulla posizione:

Se utilizzati in modo giudizioso, i LCS possono agevolare una riduzione dell'assunzione di zuccheri aggiunti, riducendo così l'assunzione di energia totale e aiutando nella perdita/controllo del peso.

Posizione dell'Accademia per la Nutrizione e Dietetica (2012)⁷

AHA - ADA Scientific Statement (2012)⁸

Un notevole impatto con piccoli e semplici cambiamenti quotidiani nella dieta e nello stile di vita

Una maggiore attività fisica e piccole variazioni quotidiane alla dieta, come ad esempio una riduzione di sole 100 calorie ogni giorno, possono aiutare a prevenire l'aumento di peso⁹. I dolcificanti ipocalorici conferiscono agli alimenti e alle bibite il piacere del dolce con un minore contenuto di calorie¹⁰. L'abbinamento di un cambiamento nella dieta, come ad esempio la scelta di alimenti e bibite ipocalorici, assieme a un maggiore esercizio e ad una maggiore consapevolezza del contenuto calorico sono fondamentali nell'aiutare i consumatori a gestire il loro peso corporeo.

Sostituire alimenti e bibite con i loro omologhi dolcificati con dolcificanti ipocalorici può ridurre l'assunzione quotidiana di calorie del 10% e aiutare nella perdita di peso, senza sentirsi privati, o senza aumentare il desiderio di dolce^{11,12}.

Alimenti quali i prodotti integrali, i latticini senza grasso e la carne o il pesce magri sono ottimi sostituti per gli alimenti quotidiani con un maggiore contenuto di grassi e calorie, mentre le bibite dietetiche e i cibi addolciti con dolcificanti ipocalorici apportano varietà, buon sapore e la soddisfazione di alimenti piacevoli limitando, al tempo stesso, le calorie aggiuntive.



1. Sostituisci le bibite con i loro equivalenti 'light' con dolcificanti ipocalorici. Ciò ridurrà l'assunzione di calorie di circa 100 kcal per bicchiere.

2. Per le bevande calde (tè, caffè, cioccolato) passate dallo zucchero ai dolcificanti da tavola (solo 2 cucchiaini di zucchero apportano 32 kcal x 3 bibite in una giornata = 96 kcal). L'utilizzo di dolcificanti ipocalorici ridurrà l'assunzione di calorie di circa 100 kcal durante il giorno.

3. Soddisfa la tua voglia di dolce con un dessert di gelatina preparato con dolcificanti ipocalorici al posto di una mousse di cioccolato (62g). Ciò ridurrà l'assunzione di calorie di circa 100 kcal.

+ Almeno 30 minuti di attività regolare, di intensità moderata 5 giorni alla settimana. Per il controllo del peso è necessaria più attività. Ricorda che molti fattori contribuiscono all'obesità e che qualsiasi sforzo per raggiungere e mantenere un peso corporeo salutare deve essere inquadrato in uno stile di vita salutare a livello globale.

Riferimenti

1. WHO. Obesity and overweight. Fact sheet N°311 (Updated January 2015) <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
2. WHO –EU Region Data and Statistics on Obesity – Infographic (2013) <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/data-and-statistics/infographic-over-50-of-people-are-overweight-or-obese-download>
3. Peters JC, et al. The effects of water and non-nutritive sweetened beverages on weight loss during a 12 week weight loss treatment program. *Obesity* 2014; 22: 1415–1421.
4. Peters JC, et al. The effects of water and non-nutritive sweetened beverages on weight loss and weight maintenance: A randomized clinical trial. *Obesity (Silver Spring)* 2016 Feb;24(2):297–304. doi: 10.1002/oby.21327. Epub 2015 Dec 26
5. 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
6. Miller PE, Perez V. Low-calorie sweeteners and body weight and composition: a meta-analysis of randomized controlled trials and prospective cohort studies. *Am J Clin Nutr*. 2014; 100(3): 765–77. doi:10.3945/ajcn.113.082826.
7. Fitch C, et al. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: use of nutritive and nonnutritive sweeteners. *J Acad Nutr Diet*. 2012 May; 112(5): 739–58.
8. Gardner C, et al. Nonnutritive sweeteners: current use and health perspectives: a scientific statement from the American Heart Association and the American Diabetes Association. *Diabetes Care* 2012;35: 1798–1808
9. Stroebele N, et al. A Small-Changes Approach Reduces Energy Intake in Free-Living Humans. *J Am Coll Nutr* 2009; 28(1): 63–68
10. Anton SD, et al. Effects of stevia, aspartame, and sucrose on food intake, satiety, and postprandial glucose and insulin levels. *Appetite* 2010; 55(1): 37–43
11. Hill JO, et al. Using the energy gap to address obesity: a commentary. *J Am Diet Assoc* 2009; 109(11): 1848–1853
12. Gibson S, et al. Consensus statement on benefits of low-calorie sweeteners. *Nutrition Bulletin*. 2014; 39: 386–389.

Parla con il tuo medico o esperto sanitario per ulteriori informazioni sul sovrappeso e l'obesità. Visita il nostro sito web www.sweeteners.org per ulteriori informazioni sui dolcificanti ipocalorici.