

# Sostituzioni intelligenti nell'ambito di una dieta equilibrata

## Il ruolo dei dolcificanti ipocalorici



Le sostituzioni intelligenti implicano modifiche piccole e gestibili alle abitudini quotidiane che interessano alimenti e bibite, passando ad opzioni meno caloriche.

Sostituendo lo zucchero con dolcificanti ipocalorici è possibile ridurre la densità energetica degli alimenti e delle bibite. Ciò significa che le persone possono continuare a godere del dolce riducendo o gestendo la loro assunzione quotidiana di calorie e perdendo o mantenendo un peso corporeo salutare<sup>1</sup>.

Secondo la ricerca, la preferenza delle persone nei confronti del dolce è qualcosa di innato<sup>2</sup>. Tuttavia, tale propensione per il dolce non significa dover rinunciare ai sapori che ci piacciono per mantenere un peso salutare. Di fatto, prestando maggiore attenzione a come gestiamo la nostra preferenza per il dolce attraverso sostituzioni intelligenti, possiamo equilibrare meglio il numero di calorie consumate con il numero di calorie bruciate.

I dolcificanti ipocalorici possono aiutare ad eliminare o ridurre in modo sostanziale le calorie in alcuni alimenti e bibite. Questi offrono un metodo semplice per ridurre le calorie pur mantenendo l'appetibilità della dieta. Ad esempio, una lattina normale da 330ml di bibita analcolica contiene circa 140 calorie. Passando ad una versione light o dietetica, la stessa quantità di bibita analcolica contiene meno di 1 caloria.

Quando si fa la spesa per la famiglia, fare scelte salutari può risultare molto semplice con delle sostituzioni intelligenti. Le etichette sugli alimenti spesso indicano le 'quantità giornaliere consigliate' (GDA), che ci consentono di sapere quanto zucchero è presente nel cibo rispetto alla quantità totale consigliata per un adulto in una giornata<sup>3</sup>. Quando si fa la spesa è quindi consigliabile confrontare le etichette e passare a un articolo con una minore quantità di zucchero, o addirittura senza zucchero.

Delle trasformazioni dietetiche complete possono essere pesanti. Tuttavia, scegliendo di effettuare piccoli e semplici cambiamenti, la transizione verso un'alimentazione più sana sarà più facile da gestire e da sostenere a lungo termine<sup>4</sup>. Delle semplici sostituzioni di alimenti consentiranno di risparmiare calorie e aiuteranno nella gestione del peso.

### Le sostituzioni intelligenti possono aiutare a:



Limitare l'assunzione di zucchero mantenendo il sapore dolce negli alimenti e nelle bibite



Ridurre la quantità totale di calorie nella dieta



Perdere o mantenere il peso corporeo in modo più efficiente



Gestire i livelli di glucosio nel sangue

## Le sostituzioni intelligenti possono ridurre lo zucchero, il grasso e le calorie della dieta sostituendo gli alimenti e le bibite di ogni giorno con alternative meno grasse o prive di zucchero.



Una lattina normale da 330 ml di bibita analcolica contiene circa 140 calorie, ma passando ad una versione light o dietetica, la stessa quantità di bibita analcolica contiene meno di 1 calorie.



Una porzione di 100 g di gelatina di lamponi contiene 80 calorie quando viene preparata con lo zucchero, o meno di 10 calorie quando viene fatta con dolcificanti ipocalorici.



Il piacere di una tazza di caffè ogni giorno apporta dei benefici alla salute, ma molte bibite al sapore di caffè contengono 200 calorie o addirittura di più. Sostituire lo zucchero con dolcificanti ipocalorici può aiutare a ridurre l'assunzione di calorie.

La riduzione nell'assunzione di energia è importante per ottenere una perdita di peso. Per questo motivo stimolare le persone ad effettuare semplici sostituzioni da prodotti addolciti con zucchero ad altri con dolcificanti ipocalorici può essere un approccio efficace nella gestione del peso. Nel 2016, l'International Journal of Obesity ha pubblicato una delle revisioni e meta analisi sistematiche più approfondite sul consumo di dolcificanti ipocalorici e sulla riduzione dell'assunzione di energia e peso corporeo<sup>5</sup>. È stata raccolta molta evidenza a favore del consumo dei dolcificanti ipocalorici per aiutare a ridurre l'assunzione di energia e il peso corporeo.

Inoltre, un documento di revisione di Raben e Richelsen<sup>6</sup> ha concluso che i dolcificanti ipocalorici possono essere uno strumento utile per ridurre l'assunzione di energia e il peso corporeo e, quindi, il rischio di diabete e malattie cardiovascolari (CVD). Considerando la sfida dell'aumento dei tassi di obesità e diabete, le sostituzioni intelligenti con alimenti e bibite con dolcificanti ipocalorici può rappresentare un'alternativa importante ai dolcificanti calorici.

Raggiungere una determinazione nei confronti di una 'vita più sana' può essere semplice e non deve necessariamente implicare un investimento in termini di tempo o denaro.

Applicando delle semplici sostituzioni intelligenti ogni giorno, ad esempio utilizzando dolcificanti ipocalorici negli alimenti e nelle bibite, possiamo godere di un sapore dolce senza aumentare l'assunzione globale di calorie.

## Le opzioni con dolcificanti ipocalorici possono essere utilizzate nell'ambito di una dieta salutare ed equilibrata, assieme ad un esercizio regolare, per aiutare a ridurre la quantità di calorie quotidiana!



**Stile di vita attivo**



**Dieta salutare ed equilibrata**



**Dolcificanti ipocalorici**

### Riferimenti

1. 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): 765-777
2. Bellisle F. Intense Sweeteners, Appetite for the Sweet Taste, and Relationship to Weight Management. *Curr Obes Rep*. 2015;4(1):106-10.
3. <https://www.nhs.uk/change4life-beta/campaigns/sugar-smart/lurking-sugar>
4. Hill JO. Can a small-changes approach help address the obesity epidemic? A report of the Joint Task Force of the American Society for Nutrition, Institute of Food Technologists, and International Food Information Council. *Am J Clin Nutr* 2009; 89: 477-84.
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 (Lond)*. 2016 Mar;40(3):381-94.
6. Raben A, Richelsen B. Artificial Sweeteners: A place in the field of functional foods? Focus on obesity and related metabolic disorders. *Curr Opin Clin Nutr Metabol Care* (2012) Nov;15(6):597-604.