



Controllo e gestione del peso Il ruolo dei dolcificanti ipocalorici

Il metodo migliore per perdere peso e mantenere la perdita consiste nell'abbinare l'esercizio e una dieta ipocalorica. Questo approccio aiuta le persone a massimizzare la perdita del peso sotto forma di massa grassa aiutandole a mantenere la massa muscolare.

L'Organizzazione Mondiale della Salute (OMS) suggerisce che le persone possono gestire il loro peso corporeo in modo più efficiente¹ seguendo questi consigli:

- limitare l'assunzione di energia, in particolare le calorie provenienti da grassi totali e zuccheri;
- aumentare il consumo di frutta e verdura, nonché di legumi, alimenti integrali e frutta secca;
- effettuare dell'attività fisica regolare (almeno 150 minuti a settimana per gli adulti).

La perdita di appena un 5-10% del peso corporeo ha dimostrato di migliorare notevolmente la salute, e di ridurre anche il rischio di malattie cardiovascolari, pressione arteriosa elevata e diabete di tipo 2².



Dal momento che i dolcificanti ipocalorici forniscono lo stesso sapore dolce dello zucchero, ma con un valore aggiunto di una quantità notevolmente inferiore di calorie, possono aiutare le persone a fare dei passi verso il raggiungimento di un peso salutare e il mantenimento del loro peso ottimale. Nell'ambito di uno stile di vita salutare, i dolcificanti ipocalorici forniscono alle persone degli alimenti con contenuti bassi o ridotti di energia, che a loro volta possono aiutare a ridurre l'assunzione di calorie.³

Nel 2016, una revisione e meta analisi sistematica di Rogers et al.⁴ ha dimostrato che negli studi sull'intervento umano i dolcificanti ipocalorici, se utilizzati al posto degli zuccheri, riducono notevolmente l'assunzione di energia e possono aiutare nella perdita e mantenimento di peso, quando vengono utilizzati nell'ambito di un programma dietetico per la gestione del peso. Analogamente, un'altra revisione e meta analisi sistematica di studi esistenti che considerano l'impatto dei dolcificanti ipocalorici sul peso corporeo ha scoperto che la sostituzione dello zucchero con dolcificanti ipocalorici aiuta le persone a mantenere un peso salutare⁵.

Considerando la sfida dei tassi in aumento di obesità e diabete, limitare gli zuccheri aggiunti rappresenta una strategia importante e i dolcificanti ipocalorici possono fornire un'alternativa ai dolcificanti calorici.⁶ Una revisione di Raben e Richelsen 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)⁷.



Il solo fatto di perdere un 5-10% di peso può prevenire o ritardare l'avanzamento del diabete di tipo 2 e le malattie cardiovascolari.²



I dati da studi umani a breve e lungo termine sui dolcificanti ipocalorici indicano i loro effetti benefici sull'assunzione ridotta di energia e sulla gestione del peso corporeo.⁴

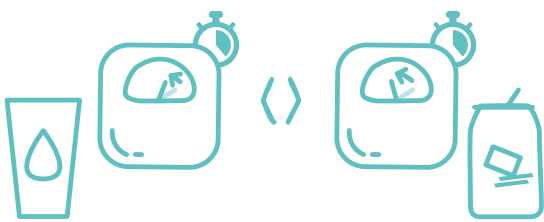


In molti casi, l'uso dei dolcificanti ipocalorici viene associato ad una minore assunzione di alimenti e bibite dal sapore dolce. Ciò suggerisce che i dolcificanti ipocalorici possono aiutare a soddisfare il desiderio del dolce e che non incoraggiano la "golosità".⁸

Gli studi sugli esseri umani indicano il ruolo benefico dei dolcificanti ipocalorici nel controllo e nella gestione del peso

Il ruolo benefico dei dolcificanti ipocalorici nel controllo del peso è stato confermato in una serie di studi clinici controllati randomizzati (RCT), il metodo per eccellenza nella ricerca sulla nutrizione.

Uno studio clinico recente ha valutato gli effetti dell'acqua nei confronti delle bibite con dolcificanti ipocalorici sulla perdita e sul mantenimento del peso in un programma di un anno di durata^{9,10}. Il gruppo che ha consumato bibite dietetiche ha ottenuto una maggiore perdita di peso e mantenimento del peso rispetto a coloro che hanno bevuto solo acqua nello stesso periodo di tempo. Nello specifico, dopo 12 settimane (periodo di perdita del peso⁹) il gruppo che ha bevuto bibite con dolcificanti ipocalorici ha perso il 45% del peso in più rispetto al gruppo che ha bevuto solo acqua, mentre dopo 52 settimane (in seguito ad un periodo di mantenimento del peso di altre 40 settimane¹⁰) i partecipanti che hanno consumato delle bibite dietetiche hanno perso in media 6,21±7,76 kg rispetto ai 2,45±5,59 kg per il gruppo che ha bevuto acqua.



L'effetto benefico dei dolcificanti ipocalorici è stato confermato anche nei bambini. Uno studio interventistico clinico ha dimostrato che la sostituzione delle bibite contenenti zucchero con bibite senza zucchero ha ridotto l'aumento di peso e l'accumulo di grasso corporeo nei bambini nel periodo di intervento di 18 mesi¹¹.

Nel corso degli anni è stato suggerito che i dolcificanti ipocalorici possono aumentare il desiderio naturale nei confronti del dolce ed esacerbare il desiderio e l'assunzione di alimenti dolci. Una revisione di Bellisle⁸ ha preso in esame gli effetti specifici dell'uso dei dolcificanti ipocalorici sull'appetito nei confronti dei prodotti dolci in relazione al controllo del peso e ha concluso che l'uso a breve e lungo termine di dolcificanti ipocalorici non ha dimostrato un'associazione diretta con l'aumento dell'appetito nei confronti di prodotti zuccherati o dolci. Di fatto, in molti casi, l'uso dei dolcificanti ipocalorici viene associato ad una minore assunzione di alimenti e bibite dal sapore dolce.

La questione del desiderio di dolce nelle persone a dieta è stata affrontata anche in uno studio clinico controllato randomizzato su 104 adulti obesi¹². Le persone esposte a un livello elevato di assunzione di bevande con dolcificanti ipocalorici per sei mesi hanno ridotto notevolmente la loro assunzione di zucchero da alimenti e bibite zuccherate durante l'intervento (di più rispetto al contenuto gruppo dell'acqua), il che ha suggerito una maggiore riduzione del desiderio di dolce nei partecipanti con un'assunzione quotidiana elevata di bibite dietetiche.

I dolcificanti ipocalorici e uno stile di vita salutare vanno a braccetto

Il consumo di dolcificanti ipocalorici (LCS) e di alimenti e bibite che li contengono viene collegato ad una qualità della dieta e a uno stile di vita globale più salutari, sulla base di grandi studi epidemiologici.

Uno studio di Drewnowski et al., pubblicato nel 2014, suggerisce che le persone che consumano dolcificanti ipocalorici tendono ad avere una migliore dieta e abitudini di esercizio più sane, sulla base dei dati raccolti da più di 22.000 persone (National Health and Nutrition Examination Survey - NHANES, 1999-2008)¹³. Nello specifico, gli utenti di dolcificanti ipocalorici hanno raggiunto dei punteggi più alti nell'Healthy Eating Index (Indice di una sana alimentazione) rispetto ai non-consumatori, il che significa che questi hanno avuto una migliore qualità nella dieta a livello globale. Inoltre, da altre analisi si è visto che le persone che consumano dolcificanti ipocalorici tendono ad essere più attive dal punto di vista fisico rispetto a quelle che non lo fanno.

Analogamente, nell'evidenza pubblicata nel 2016 da Gibson et al.¹⁴ con 1590 partecipanti allo studio del Regno Unito dal titolo National Diet and Nutrition Survey (NDNS), si è dimostrato che i consumatori di bibite dietetiche avevano una migliore qualità della dieta rispetto ai consumatori di bibite zuccherate. Lo studio ha rilevato che le persone che bevevano bibite dietetiche avevano anche un'assunzione minore di energia, zuccheri e grassi saturi in totale, rispetto ai consumatori di bibite zuccherate.

Indice di alimentazione salutare



Riferimenti

1. WHO. Obesity and overweight. Fact sheet No 311 (Updated January 2015) <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
2. Magkos F, et al. Effects of Moderate and Subsequent Progressive Weight Loss on Metabolic Function and Adipose Tissue Biology in Humans with Obesity. *Cell Metabolism* 2016; 23(4): 591-601
3. Gibson S, et al. Consensus statement on benefits of low calorie sweeteners. *Nutrition Bulletin* 2014; 39(4): 386-389
4. 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 (London)* 2016 Mar; 40(3): 381-94.
5. Miller, P. E., & 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
6. 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) Aug;35(8):1798-808
7. 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
8. Bellisle F. Intense Sweeteners, Appetite for the Sweet Taste, and Relationship to Weight Management. *Curr Obes Rep* 2015; 4(1): 106-110
9. 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
10. 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.
11. De Ruyter J, et al. A trial of sugar-free or sugar-sweetened beverages and body weight in children. *N Engl J Med* 2012;367:1397-1406
12. Piernas C, et al. Does diet-beverage intake affect dietary consumption patterns? Results from the choose healthy options consciously everyday (choice) randomized clinical trial. *Am. J. Clin. Nutr.* 2013, 97, 604-611
13. Drewnowski A and Rehm CD. Consumption of low-calorie sweeteners among U.S. adults is associated with higher Healthy Eating Index (HEI 2005) scores and more physical activity. *Nutrients*. 2014 Oct 17; 6(10): 4389-403
14. Gibson S.A., et al. Low Calorie Beverage Consumption Is Associated with Energy and Nutrient Intakes and Diet Quality in British Adults. *Nutrients* 2016, 8(1), 9

Parla con il tuo medico o esperto sanitario per ulteriori informazioni sulla gestione del peso.

Visita il nostro sito web www.sweeteners.org per ulteriori informazioni sui dolcificanti ipocalorici.