

I DOLCIFICANTI IPOCALORICI NEL DIABETE

I DOLCIFICANTI
IPOCALORICI (LCS)
SONO...



Ingredienti dal sapore dolce



aggiunti a cibi, bibite e dolcificanti da
tavolo per sostituire lo zucchero



con meno o zero calorie
(e senza zuccheri)

PERCHÉ I DOLCIFICANTI IPOCALORICI SONO APPREZZATI DALLE PERSONE AFFETTE DA DIABETE?

“IL CONSUMO DI ALIMENTI/BIBITE CON DOLCIFICANTI IPOCALORICI AL POSTO DELLO ZUCCHERO INDUCE UN MINOR AUMENTO DEL TASSO GLICEMICO IN SEGUITO AL LORO CONSUMO, RISPETTO AGLI ALIMENTI/BIBITE CHE CONTENGONO ZUCCHERO.” (EISA, 2011)



Diversamente dai
carboidrati, i dolcificanti
ipocalorici non
influenzano i livelli di
glucosio nel sangue.²



IL 52%
delle persone affette da diabete
usano dolcificanti ipocalorici per
sostituire lo zucchero
[Sondaggio online FEDE, 2019].



La disponibilità di una vasta gamma
di dolcificanti ipocalorici ha reso
possibile un ampio spettro di prodotti
con meno zucchero che possono
rappresentare una notevole scelta per
le persone affette da diabete.³

“I DOLCIFICANTI
IPOCALORICI
POSSONO ESSERE UN
SOSTITUTO RAPIDO
E SEMPLICE DELLO
ZUCCHERO”

[Focus group pazienti, 2017]



“I DOLCIFICANTI
IPOCALORICI MI
AIUTANO A SENTIRE
MENO FRUSTRAZIONE
E MI DANNO LA
POSSIBILITÀ DI
CONTINUARE A GODERE
DEL SAPORE DOLCE NELLA
MIA DIETA”

[Focus group pazienti, 2017]

LE ORGANIZZAZIONI SCIENTIFICHE E COLLEGATE ALLA SALUTE A LIVELLO MONDIALE SOSTENGONO CHE:

“SI È DIMOSTRATO CHE GLI LNCS [DOLCIFICANTI CON POCHE O SENZA CALORIE] SONO SICURI E POSSONO ESSERE UTILIZZATI NELL'AMBITO DI UNA STRATEGIA PER ADULTI E BAMBINI NELLA GESTIONE DEL PESO E DEL DIABETE.”⁴ (DIABETES UK, 2018)

“IL CONSUMO DI DOLCIFICANTI IPOCALORICI È SICURO NELL'AMBITO DELLA DOSE GIORNALIERA ACCETTABILE (DGA) E IL LORO USO PUÒ RECARE BENEFICI IN TERMINI DI RIDUZIONE DELLE CALORIE, PERDITA DEL PESO E CONTROLLO DEL GLUCOSIO, QUANDO UTILIZZATI PER SOSTITUIRE LO ZUCCHERO NELL'AMBITO DI UN PIANO DIETETICO STRUTTURATO.”⁵ (ALAD, 2018)

“SE I SOSTITUTI DELLO ZUCCHERO VENGONO UTILIZZATI PER SOSTITUIRE I DOLCIFICANTI CALORICI, SENZA COMPENSAZIONE CALORICA, POSSONO ESSERE UTILI NEL RIDURRE L'ASSUNZIONE DI CALORIE E CARBOIDRATI.... QUESTI CAMBIAMENTI A LIVELLO DIETETICO POSSONO INFLUENZARE POSITIVAMENTE IL CONTROLLO GLICEMICO, DEL PESO E CARDIOMETABOLICO.”⁶

I DOLCIFICANTI IPOCALORICI NELL'AMBITO DI UNA DIETA SALUTARE GLOBALE

I dolcificanti ipocalorici dovrebbero essere consumati nell'ambito di una dieta salutare globale di alta qualità.⁴ Quando vengono utilizzati per ridurre l'assunzione globale di calorie e carboidrati, bisognerebbe consigliare alle persone di evitare la compensazione con l'assunzione di calorie aggiuntive da altre fonti di cibo.⁶ I dolcificanti ipocalorici non hanno la bacchetta magica, per cui il loro valore nella gestione dietetica del diabete deriva dal loro ruolo in quanto sostituti dello zucchero e, quindi, dei carboidrati.⁵

Kcal



Kcal



QUANDO I DOLCIFICANTI IPOCALORICI VENGONO CONSUMATI AL POSTO DELLO ZUCCHERO, POSSONO RAPPRESENTARE UNA STRATEGIA UTILE E SEMPLICE PER AIUTARE A RIDURRE L'ASSUNZIONE DI CALORIE E CARBOIDRATI E, QUINDI, ASSISTERE NELLA GESTIONE DEL PESO E DEL DIABETE.

Riferimenti:

1. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to the sugar replacers. EFSA Journal 2011;9(4):2076. [25 pp.]. Available online: <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/2076>
2. Nichol AD, Holle MJ, An R. Glycemic impact of non-nutritive sweeteners: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Eur J Clin Nutr 2018; 72: 796-804
3. Gibson S, Ashwell M, Arthur J, et al. What can the food and drink industry do to help achieve the 5% free sugars goal? Perspect Public Health. 2017 Jul;137(4):237-247
4. Diabetes UK. The use of low or no calorie sweeteners. Position Statement (Updated December 2018). Available at: <https://www.diabetes.org.uk/professionals/position-statements-reports/food-nutrition-lifestyle/use-of-low-or-no-calorie-sweeteners>
5. Laviada-Molina H, Escobar-Duque ID, Pereyra E, et al. Consenso de la Asociación Latinoamericana de Diabetes sobre uso de edulcorantes no calóricos en personas con diabetes [Consensus of the Latin-American Association of Diabetes on low calorie sweeteners in persons with diabetes]. Rev ALAD. 2018;8:152-74
6. Evert AB, Dennison M, Gardner CD, et al. Nutrition Therapy for Adults with Diabetes or Prediabetes: A Consensus Report. Diabetes Care Diabetes Care 2019 May;42(5):731-754