



International
Sweeteners
Association

SCHEDA INFORMATIVA

Controllo dell'appetito, gusto dolce e dolcificanti con poche/senza calorie

Il piacere del gusto dolce è innato. I bambini nascono con una predilezione per il dolce, molto probabilmente perché il latte materno è dolce, e un rifiuto dell'amaro come protezione contro le sostanze potenzialmente tossiche.^{1,2}

Tuttavia, i cambiamenti nel cibo, nelle bevande e nello stile di vita negli ultimi decenni hanno portato a una maggiore quantità di zuccheri liberi nel cibo e nelle bevande, e a uno stile di vita sedentario, che stanno entrambi contribuendo all'obesità globale e ai problemi di salute legati al peso. Gli zuccheri liberi sono quelli aggiunti agli alimenti dai cuochi, dai produttori o a tavola, più quelli naturalmente presenti nel miele, negli sciroppi e nei succhi di frutta.

Le organizzazioni sanitarie di tutto il mondo hanno quindi raccomandato un minor consumo di zuccheri liberi: dal 5 al 10% dell'apporto calorico totale raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), al 5% consigliato dal Comitato Consultivo Scientifico sulla Nutrizione (SACN) del Regno Unito. Nel Regno Unito il consumo è più del doppio di questo importo che va dal 10 al 14% in tutte le fasce d'età.³

Le organizzazioni sanitarie di tutto il mondo hanno raccomandato un minor consumo di zuccheri liberi: dal



**5 al 10%
dell'apporto calorico totale**

I dolcificanti a basso contenuto calorico possono aiutare a gestire la preferenza innata per il dolce e consentire il godimento di una varietà di cibi e bevande con meno calorie o senza calorie, contribuendo a soddisfare le attuali raccomandazioni di salute pubblica per ridurre il consumo di zucchero in eccesso, nell'ambito di una dieta equilibrata.

I dolcificanti a basso contenuto calorico non hanno alcun effetto sull'appetito

Riducendo il contenuto calorico degli alimenti e mantenendo il dolce, i dolcificanti a basso contenuto calorico possono saziare il desiderio di cibi e bevande dolci, aiutando nel contempo a controllare il peso.

Gli studi sugli esseri umani confermano che i dolcificanti a basso contenuto calorico non hanno alcun impatto sull'appetito.^{4,5} Non aumentano o sopprimono la fame o il desiderio di mangiare.

Le affermazioni secondo cui i dolcificanti a basso contenuto calorico potrebbero incoraggiare il consumo eccessivo di alimenti dolci, o stimolare il desiderio di aumentare il consumo di cibo e contribuire all'aumento di peso, sono state esaminate da recenti revisioni.⁵ Non è stata trovata evidenza a sostegno degli effetti negativi suggeriti.

Di fatto, alcuni studi suggeriscono il contrario: l'esposizione ripetuta al gusto dolce, e agli alimenti o alle bibite addolcite con dolcificanti a basso contenuto calorico, porta a una riduzione del piacere momentaneo e a una minore probabilità di consumare di più, almeno nel breve periodo.^{4,6} Questo fenomeno è noto come 'sazietà sensoriale specifica'.⁷

Uno studio recente ha anche rilevato che per alcuni consumatori frequenti di bevande con dolcificanti con poche/senza calorie, i dolcificanti a basso contenuto calorico hanno aiutato a ridurre l'apporto calorico controllando le voglie alimentari, possibilmente aiutando a saziare il desiderio di dolce.⁸



Questo studio, e le revisioni di altri studi pubblicati, non supportano l'ipotesi che i dolcificanti a basso contenuto calorico incoraggino una maggiore esposizione al gusto dolce, aumentando così l'appetito per il dolce e il consumo di cibi e bevande zuccherati.^{4,5,6}

Riferimenti

- 1 Drevnowski A, Mennella JA, Johnson SL, Bellisle F. Sweetness and Food Preference. *J. Nutr.* 2012; 142: 1142S-1148S.
- 2 Mennella JA. Ontogeny of taste preferences: basic biology and implications for health. *Am J Clin Nutr* 2014; 99(Suppl): 704S-711S.
- 3 Statistics on Obesity, Physical Activity and Diet, England, National Statistics, May 2019.
- 4 Bellisle F. Intense Sweeteners, Appetite for the Sweet Taste, and Relationship to Weight Management. *Curr Obes Rep* 2015; 4(1): 106-110.
- 5 Rogers, P. J. The role of low-calorie sweeteners in the prevention and management of overweight and obesity: evidence v. conjecture. *Proc Nutr Soc*, 2017 Nov 23; 1-9.
- 6 Appleton KM, Tuorila H, Bertenshaw EJ, de Graaf C, Mela DJ. Sweet taste exposure and the subsequent acceptance and preference for sweet taste in the diet: systematic review of the published literature. *Am J Clin Nutr* 2018; 107: 405-419.
- 7 Rolls BJ. Sensory-specific satiety. *Nutr Rev* 1986; 44: 93-101.
- 8 Maloney NG, Christiansen P, Harrold JA, Halford JCG, Hardman CA. Do low-calorie sweetened beverages help to control food cravings? Two experimental studies. *Physiology & Behavior* 2019; 208: 112500.