



International
Sweeteners
Association



SCHEDA INFORMATIVA

Controllo del diabete e dello zucchero nel sangue con dolcificanti con poche/senza calorie

Il diabete è una delle sfide sanitarie che cresce più rapidamente. L'incidenza tra gli adulti è triplicata negli ultimi 20 anni con circa 1 adulto su 10 in tutto il mondo, circa 463 milioni di persone vivono ora con il diabete, la maggior parte con il diabete di Tipo 2, secondo la Federazione Internazionale del Diabete (IDF).

Più di un milione di bambini e adolescenti sotto i 20 anni di età vivono anch'essi con il diabete di Tipo 1. L'IDF stima che entro il 2030 ci saranno 578 milioni di adulti affetti da diabete e 700 milioni entro il 2045.¹

Le persone con diabete devono gestire l'assunzione di carboidrati e zuccheri per mantenere un efficace controllo glicemico (glucosio nel sangue o zucchero nel sangue). Il controllo della glicemia è importante perché le complicanze del diabete sono principalmente il risultato di effetti collaterali a lungo termine di alti livelli di glucosio nel sangue, chiamati iperglicemia.



± 1 adulto su 10 in tutto il mondo,
≈ 463 milioni di persone
vivono ora con il diabete

Nessun effetto negativo sul controllo della glicemia

Gli studi dimostrano che, a differenza dei carboidrati, i dolcificanti con poche/senza calorie non aumentano il livello di zucchero nel sangue², e che le persone affette da diabete li possono usare in sicurezza.

Le meta-analisi (un'analisi statistica che combina i risultati di molteplici studi) di studi randomizzati controllati (RCT - studi che forniscono valutazioni di altissima qualità di causa ed effetto), hanno confermato che tutti i tipi di dolcificanti con poche/senza calorie non hanno effetti glicemici avversi per i consumatori, con o senza diabete.^{3,4,5}

Queste scoperte sono state approvate dall'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) che ha autorizzato l'indicazione sulla salute secondo cui i dolcificanti con poche/senza calorie utilizzati come sostituti degli zuccheri inducono un aumento della glicemia inferiore dopo il consumo rispetto agli alimenti e alle bevande contenenti zucchero.⁶ Questa indicazione può essere utilizzata nell'UE sulle etichette di

alimenti e bevande contenenti dolcificanti con poche/senza calorie e nella loro pubblicità.

Due revisioni del 2020 di tutti gli studi disponibili non hanno rilevato alcun effetto a breve o a lungo termine sulle risposte al glucosio o sulla secrezione di insulina dovuta al consumo di dolcificanti con poche/senza calorie.^{4,5}

Gli studi osservazionali, a differenza degli RCT, hanno riportato un collegamento tra un uso più elevato di dolcificanti con poche/senza calorie e il rischio di diabete o di sindrome metabolica. Tuttavia, quando si tiene conto di fattori di confusione come il sovrappeso o l'obesità, le associazioni riportate diventano statisticamente insignificanti nella maggior parte degli studi.

È anche riconosciuto che la 'causalità inversa' può causare un falso collegamento tra un maggiore consumo di dolcificanti con poche/senza calorie e il rischio di diabete di Tipo 2 e la sindrome metabolica, perché le persone a rischio di queste condizioni, o che soffrono già di diabete, è probabile che utilizzino i

dolcificanti con poche/senza calorie per ridurre la loro assunzione di zuccheri.

Diabete di Tipo 2

Nel diabete di Tipo 2 il corpo diventa resistente all'insulina, oppure l'insulina prodotta è insufficiente. L'insulina è necessaria per trasportare il glucosio dal sangue alle cellule del corpo. Il sovrappeso e l'inattività sono spesso fattori che contribuiscono allo sviluppo del diabete di Tipo 2.

Aiuto per la perdita di peso e il controllo glicemico nel diabete

Le linee guida più recenti basate su evidenze di Diabetes UK per la prevenzione e la gestione del diabete concludono che i dolcificanti con poche/senza calorie possono essere raccomandati perché non hanno alcun effetto sulla glicemia e sono utili per chi cerca di ridurre l'apporto calorico.^{7,8}

Analogamente, il consenso dell'Associazione Latinoamericana del Diabete (ALAD) è che il consumo di dolcificanti con poche/senza calorie è sicuro entro i livelli di Dose Giornaliera Ammissibile (DGA - la quantità di una sostanza che può essere ingerita per tutta la vita senza rischi). L'Associazione riconosce anche che l'uso di dolcificanti con poche/senza calorie può avere benefici in termini di riduzione delle calorie, perdita di peso e controllo del glucosio, quando viene effettuato per sostituire lo zucchero nell'ambito di un piano dietetico strutturato.⁹

Un rapporto di consenso della Associazione Americana per il Diabete (ADA) sulla terapia nutrizionale per adulti con diabete o pre-diabete, conclude anche che i dolcificanti con poche/senza calorie potrebbero diminuire l'assunzione giornaliera di carboidrati e calorie, che a sua volta potrebbe influire positivamente sul controllo del peso e dello zucchero nel sangue.¹⁰



Riferimenti

1. IDF Diabetes Atlas 9th edition, 2019. Available at: <https://www.diabetesatlas.org/en/resources/>
2. EFSA. Scientific opinion on the substantiation of health claims related to intense sweeteners. EFSA Journal 2011, 9(6), 2229. Available at: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.2903/j.efsa.2011.2229/epdf>
3. 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.
4. Greyling A, Appleton KM, Raben A, Mela DJ. Acute glycemic and insulinemic effects of low-energy sweeteners: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials, American Journal of Clinical Nutrition 2020; 112(4):1002-1014. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa167>
5. Lohner S, Kuellenberg de Gaudry D, Toews I, Ferenci T, Meerpohl JJ. Non-nutritive Sweeteners for Diabetes Mellitus. Cochrane Database of Systematic Reviews 2020 May 25;5:CD012885. Doi 10.1002/14651858.CD012885.pub2
6. COMMISSION REGULATION (EU) No 432/2012 of 16 May 2012 Consumption of foods/ drinks containing <name of sugar replacer> instead of sugar (*) induces a lower blood glucose rise after their consumption compared to sugar-containing foods/drink
7. 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>.
8. Dyson PA, Twenefour D, Breen C, et al. Diabetes UK Position Statements. Diabetes UK evidence-based nutrition guidelines for the prevention and management of diabetes. Diabet Med. 2018; 35: 541-547.
9. Laviada-Molina H, Escobar-Duque ID, Pereyra E, Romo-Romo A, Brito-Córdova G, Carrasco-Piña E, González-Suárez R, López-García R, Molina-Seguí F, Mesa-Pérez JA. 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.
10. Evert AB, Dennison M, Gardner CD, Garvey WT, Lau KHK, MacLeod J, Mitri J, Pereira RF, Rawlings K, Robinson S, Saslow L, Uelman A, Urbanski PB, Yancy Jr. WS. Nutrition Therapy for Adults with Diabetes or Prediabetes: A Consensus Report. Diabetes Care. 2019 May;42(5):731-754.