



International
Sweeteners
Association

SCHEMA INFORMATIVA

Mangiare sano e dolcificanti con poche/senza calorie

I dolcificanti a basso contenuto calorico possono aiutare a ridurre l'eccesso di zucchero e l'assunzione di calorie, e inoltre aiutano il controllo del peso se usati nell'ambito di una dieta sana e di uno stile di vita che include un regolare esercizio fisico. Possono anche contribuire a una dieta più amichevole per i denti.

Un numero crescente di studi dimostra che i dolcificanti a basso contenuto calorico possono contribuire a migliorare la qualità della dieta.^{1,2,3,4} Una constatazione comune in questi studi è che il consumo di dolcificanti a basso contenuto calorico è legato ad una minore assunzione di zucchero. Nel complesso, i risultati della maggior parte degli studi suggeriscono che gli utilizzatori di dolcificanti a basso contenuto calorico hanno una dieta più sana e uno stile di vita più sano e attivo.

In un unico grande studio di oltre 22.000 americani⁵, i consumatori di dolcificanti a basso contenuto calorico si alimentavano con una dieta di qualità superiore che comprendeva più frutta e verdura con minore assunzione di grassi saturi e zuccheri aggiunti; tutte queste sono linee guida per un'alimentazione sana raccomandate a livello internazionale. Il consumo di dolcificanti a basso contenuto calorico in questo studio è anche correlato ad abitudini di vita più sane, come l'aumento dell'attività fisica e la minore probabilità di fumare.

Rendere più piacevole una sana alimentazione

Per mantenere una dieta sana e il peso è importante godersi il cibo e le bevande che si consumano. Poiché il raggiungimento di un'alimentazione sana richiede spesso una riduzione degli zuccheri e del consumo di alimenti zuccherati, il risultato può essere una minore soddisfazione alimentare.

Gli studi hanno dimostrato che i dolcificanti a basso contenuto calorico possono consentire una dieta più piacevole e varia che contiene meno calorie e che permette alle persone che hanno perso peso di mantenere il loro peso più sano a lungo termine.⁶ Questo non solo perché i dolcificanti a basso contenuto calorico aiutano a soddisfare il naturale desiderio di cibi dolci, ma anche perché i consumatori di prodotti dolcificati a basso contenuto calorico possono controllare le voglie alimentari in modo più efficiente per poter aderire a una dieta più sana e più piacevole e variegata con un inferiore apporto calorico.⁷

La Guida Eatwell

Le ultime linee guida dietetiche del Regno Unito lanciate da Public Health England affermano che sostituendo cibi e bevande zuccherate con opzioni con dolcificanti ipocalorici, le persone possono ridurre l'assunzione di zucchero, pur continuando a godere di un gusto dolce desiderato nella loro dieta.⁸ In quanto tali, i dolcificanti a basso contenuto calorico possono aiutare le persone a non superare il livello raccomandato per gli zuccheri liberi del 5-10% dell'apporto energetico totale⁸, come stabilito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS).⁹



Riferimenti

- 1 Drenowski A, 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; 6(10): 4389-403.
- 2 Leahy M, Ratliff JC, Riedt CS, Fulgoni III VL. Consumption of Low-Calorie Sweetened Beverages Compared to Water Is Associated with Reduced Intake of Carbohydrates and Sugar, with No Adverse Relationships to Glycemic Responses: Results from the 2001- 2012 National Health and Nutrition Examination Surveys. *Nutrients* 2017; 9: 928
- 3 Patel L, Alicandron G, La Vecchia C. Low-calorie beverage consumption, diet quality and cardiometabolic risk factor in British adults. *Nutrients* 2018; 10: 1261
- 4 Silva Monteiro L, Kulik Hassan B, Melo Rodrigues PR, Massae Yokoo E, Sichieri R, Alves Pereira R. Use of table sugar and artificial sweeteners in Brazil: National Dietary Survey 2008-2009. *Nutrients* 2018; 10: 295
- 5 Dati dalla National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) raccolti tra il 1999 e il 2008 pubblicati da Drenowski e Rehm, 2014 (In: riferimento numero 1).
- 6 Catenacci VA, Pan Z, Thomas JG, et al. Low/no calorie sweetened beverage consumption in the National Weight Control Registry. *Obesity (Silver Spring)* 2014; 22(10): 2244-51.
- 7 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
- 8 Public Health England (PHE) UK, The Eatwell Guide, March 2016. Available at: <https://www.gov.uk/government/publications/the-eatwell-guide>
- 9 World Health Organization (WHO) Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015. Available at: http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/