



International
Sweeteners
Association

SCHEMA INFORMATIVA

Sicurezza e normative dei dolcificanti con poche/senza calorie

Negli ultimi anni è cresciuta la domanda di alimenti gustosi, sani e convenienti, con un minor contenuto di zuccheri. Nell'ambito di una maggiore consapevolezza dei vantaggi di un'alimentazione più sana, i consumatori cercano anche di essere rassicurati sulla sicurezza degli ingredienti alimentari.

Sia gli standard alimentari internazionali che le leggi e i regolamenti alimentari dei singoli paesi garantiscono la sicurezza degli ingredienti di cibi e bevande.

Tutti gli additivi alimentari devono essere sottoposti ad un'accurata valutazione della sicurezza prima di ottenere l'approvazione e i dolcificanti con poche/senza calorie non fanno eccezione. Di fatto, **i dolcificanti con poche/senza calorie sono tra gli ingredienti per i quali si effettuano più ricerche.** Gli enti normativi per la sicurezza alimentare di tutto il mondo confermano la loro sicurezza e ne consentono l'uso.

A livello internazionale i dolcificanti con poche/senza calorie sono stati sottoposti alle valutazioni di sicurezza del Comitato scientifico congiunto di esperti sugli additivi alimentari (JEFCA). Il JEFCA è stato creato dall'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (FAO) e dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). Si tratta di un comitato indipendente che fornisce consulenza scientifica alla Commissione del Codex Alimentarius e, in particolare, al Comitato del Codex sugli additivi alimentari (CCFA).

Consenso scientifico sulla sicurezza

I comitati della Commissione del Codex, tra cui il CCFA, producono la "guida alimentare" internazionale, nota come **Codex Alimentarius**, una raccolta di norme, linee guida e codici di buona prassi per gli alimenti.

Nell'effettuare la valutazione della sicurezza degli edulcoranti, il JEFCA e le autorità regionali o nazionali per la sicurezza alimentare, stabiliscono una Dose Giornaliera Ammissibile (DGA) per ogni dolcificante con poche/senza calorie.

Una DGA è la quantità di un dolcificante con poche/senza calorie, o di un altro ingrediente alimentare, che può essere consumato quotidianamente per tutta la vita senza rischi apprezzabili per la salute. Si basa sulla quantità massima che può essere somministrata agli animali da laboratorio per tutta la loro vita senza effetti nocivi evidenti, divisa per un fattore di sicurezza 100.

Il fattore di sicurezza 100 volte superiore tiene conto delle potenziali differenze tra animali ed esseri umani, nonché tra i diversi gruppi di popolazione, garantendo la sicurezza dei più vulnerabili, compresi i bambini e le donne in gravidanza.

I diversi dolcificanti con poche/senza calorie hanno diverse DGA perché le caratteristiche e i componenti di ciascuno di essi variano. Tutte le DGA sono misurate in milligrammi per chilo di peso corporeo al giorno, quindi la quantità di Acesulfame-K consentita nelle bevande, ad esempio, sarà diversa dalla quantità di Aspartame o Ciclamato, o di altri dolcificanti con poche/senza calorie.

I livelli di utilizzo sicuro negli alimenti e nelle bevande sono fissati con l'obiettivo che i consumatori non raggiungano i livelli della DGA. Le revisioni dell'assunzione di dolcificanti con poche/senza calorie utilizzando dati provenienti da ricerche internazionali e da indagini dietetiche mostrano che nell'ultimo decennio l'assunzione di tutti i dolcificanti con poche/senza calorie non ha raggiunto o superato le DGA sia per gli adulti che per i bambini, anche tra gli alti consumatori e le persone che vivono con il diabete.^{1,2,3}

Organizzazioni sanitarie a livello globale, tra cui Diabetes UK⁴, l'Associazione Americana per il Diabete⁵ e l'Associazione Latinoamericana del Diabete⁶ riconoscono che

I dolcificanti con poche/senza calorie sono un modo sicuro per sostituire gli zuccheri, seguire una dieta sana e aiutare a controllare il peso e le condizioni come il diabete quando vengono utilizzati per sostituire lo zucchero, e nell'ambito di una dieta e di uno stile di vita sani

(vedi le schede 'Riduzione dello zucchero e dolcificanti con poche/senza calorie', 'Controllo del diabete e dello zucchero nel sangue con dolcificanti con poche/senza calorie', e 'Controllo del peso sano e dolcificanti con poche/senza calorie').

Riferimenti

1. Martyn D, Darch M, Roberts A, et al. Low-/No-Calorie Sweeteners: A Review of Global Intakes. *Nutrients* 2018;10(3):357.
2. Tennant DR. Estimation of exposures to non-nutritive sweeteners from consumption of table-top sweetener products: a review. *Food Additives & Contaminants: Part A* 2019; 36(3):359-365.
3. Tennant DR, Vlachou A. Potential consumer exposures to low/no calorie sweeteners: a refined assessment based upon market intelligence on use frequency, and consideration of niche applications. *Food Additives & Contaminants: Part A* 2019; 36(8):1173-1183
4. Diabetes UK. The use of low or no calories sweeteners, Position Statement (updated 2018). Available at: <https://www.diabetes.org.uk/professionals/position-statements-reports/food-nutrition-lifestyle/use-of-low-or-no-calorie-sweeteners>
5. Evert AB, Dennison M, Gardner CD, Garvey WT, Lau KHK, MacLeod J, Mitri J, Pereira RF, Rawlings K, Robinson S, Saslow L, Uelmen A, Urvanski PB, Yancy Jr WS. Nutrition Therapy for Adults with Diabetes or Prediabetes: A Consensus Report. *Diabetes Care*, 2019; 42(5):731-754
6. 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. *Rev ALAD*, 2018; 8: 152-174

Aspartame e PKU

La fenilchetonuria (PKU) è una rara condizione ereditaria che colpisce 1 persona su 10.000. Nella maggior parte dell'Europa i neonati sono sottoposti a screening per la condizione alla nascita. Le persone affette da PKU sono prive dell'enzima che converte la fenilalanina, un componente naturale degli alimenti ad alto contenuto proteico come carne, uova, noci, soia e latticini, e anche un componente dell'Aspartame, in tirosina, un aminoacido essenziale usato dall'organismo per costruire le proteine. La PKU provoca un accumulo di fenilalanina, per cui le persone affette da PKU devono evitare gli alimenti che la contengono. L'imballaggio dei prodotti contenenti Aspartame deve quindi, per legge, dichiarare "contiene una fonte di fenilalanina".

L'aspartame è stato recentemente rivalutato per la sicurezza e nel 2013 l'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) ha riconfermato la sua sicurezza per tutti i gruppi di popolazione ai livelli attualmente consentiti negli alimenti.

