



International  
Sweeteners  
Association

## SCHEDA INFORMATIVA

# Riduzione dello zucchero e dolcificanti con poche/senza calorie

In un momento in cui i tassi di obesità e di malattie non trasmissibili legate alla dieta sono una sfida mondiale, i dolcificanti con poche/senza calorie possono contribuire ad un ambiente alimentare più sano. I dolcificanti con poche/senza calorie negli alimenti e nelle bevande sono degli strumenti che aiutano le persone a mangiare meno zuccheri liberi e calorie con l'obiettivo di raggiungere una dieta e un peso sani, quando vengono consumati nell'ambito di uno stile di vita sano e attivo, e in linea con le raccomandazioni di salute pubblica a livello globale.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha raccomandato nel 2015 di ridurre l'assunzione di zuccheri liberi a meno del 10% dell'apporto energetico totale nella dieta.<sup>1</sup> Allo stesso modo, a livello nazionale Public Health England (PHE) ha raccomandato un obiettivo inferiore del 5% delle calorie totali da zuccheri liberi e ha chiesto la riformulazione di cibi e bevande per aiutare le persone a raggiungere questo obiettivo.<sup>2</sup> Un rapporto PHE riconosce i dolcificanti con poche/senza calorie come ingredienti utili e sicuri che consentono di ridurre il contenuto di zucchero libero e di calorie dei prodotti riformulati.<sup>3</sup>

I dati di oltre 5.500 persone in quattro anni hanno mostrato che i consumatori di bevande con dolcificanti con poche/senza calorie avevano una dieta di qualità migliore, più bassa di zuccheri liberi,

e più vicina alla raccomandazione del Regno Unito per una minore assunzione di zucchero, rispetto a quelli che bevevano bevande zuccherate.<sup>4</sup>

### **Aiutare a raggiungere gli obiettivi di riduzione del consumo di zucchero**

Un'ampia gamma di alimenti e bevande contiene dolcificanti con poche/senza calorie che permettono di godere di un gusto dolce senza calorie, o a basso contenuto calorico, nell'ambito di una dieta equilibrata e variegata<sup>5</sup> contribuendo così a un ambiente alimentare più sano.

I dolcificanti con poche/senza calorie sono intensamente dolci, per cui per ottenere un sapore dolce sono necessarie solo minime

quantità. Il loro uso è controllato dalla legislazione alimentare e la loro presenza è chiaramente indicata sull'imballaggio degli alimenti (vedi scheda informativa 'Sicurezza e normative dei dolcificanti con poche/senza calorie').

Alcuni alimenti e bevande contengono più di un dolcificante con poche/senza calorie per ottenere un profilo di sapore coerente con il prodotto quando riformulato per ridurre il contenuto di zucchero e calorie.<sup>6,7</sup> La quantità di dolcificanti con poche/senza calorie utilizzati singolarmente o in miscela è in linea con la Dose Giornaliera Ammissibile (DGA) impostata per ogni particolare 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. Le DGA hanno un fattore di sicurezza 100 volte superiore per garantire la sicurezza dei diversi gruppi della popolazione e dei più vulnerabili, come bambini e donne in gravidanza (vedi scheda informativa 'Sicurezza e normative dei dolcificanti con poche/senza calorie').

I dolcificanti con poche/senza calorie possono anche essere un aiuto significativo per il controllo del peso, aiutando a ridurre l'assunzione di zuccheri in eccesso e le calorie complessive.<sup>8</sup>

#### Scambi per il risparmio di zucchero e calorie

Si possono effettuare dei 'risparmi' significativi di calorie e zuccheri liberi scegliendo le opzioni di alimenti e bevande con dolcificanti con poche/senza calorie, e anche aggiungendo i dolcificanti con poche/senza calorie al posto dello zucchero alle bevande calde. Ad esempio, un cucchiaino di zucchero (4g) nel caffè o nel tè contiene 16kcal rispetto a 0-1kcal nella quantità di dolcificante da tavola necessaria per sostituire il cucchiaino di zucchero.

Prodotto	Prodotti zuccherati	Prodotti con dolcificanti con poche/senza calorie
Tè freddo (250ml)	15g di zucchero 60kcal	0-1g di zucchero 5kcal
Soft drink tipo Cola (250ml)	25g di zucchero 100kcal	0g di zucchero 1kcal
Yogurt alla frutta a basso contenuto di grassi (1%) (200g)	25g di zucchero 160kcal	15g di zucchero 110kcal
1 cucchiaino ketchup (17g)	4g di zucchero 16kcal	1g di zucchero 7kcal
1 misurino grande di gelato alla vaniglia intero	22g di zucchero 170kcal	8g di zucchero 120kcal

Tabella: Contenuto calorico e di zuccheri in prodotti dolcificati con zucchero rispetto a prodotti comparabili con dolcificanti ipocalorici (in media o in un intervallo di valori). Fonte: Basi di dati sulla composizione degli alimenti USDA. Disponibile in: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/>

#### Riferimenti

- 1 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/](http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/)
- 2 Public Health England. Sugar Reduction: The Evidence for Action. 2015 Available at: [https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/470179/Sugar\\_reduction\\_The\\_evidence\\_for\\_action.pdf](https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/470179/Sugar_reduction_The_evidence_for_action.pdf)
- 3 Public Health England. Sugar Reduction: Achieving the 20%. 2017 Available at: [https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/604336/Sugar\\_reduction\\_achieving\\_the\\_20\\_.pdf](https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/604336/Sugar_reduction_achieving_the_20_.pdf)
- 4 Patel L, Alicandron G, La Vecchia C. Low-calorie beverage consumption, diet quality and cardiometabolic risk factor in British adults. *Nutrients* 2018; 10: 1261.
- 5 Gibson S, Drewnowski J, Hill A, Raben B, Tuorila H, Windstrom E. Consensus statement on benefits of low calorie sweeteners. *Nutrition Bulletin* 2014; 39(4): 386-389.
- 6 Miele NA, Cabisidan EK, Galiñanes Plaza A, Masi P, Cavella S, di Monaco R. Carbohydrate sweetener reduction in beverages through the use of high potency sweeteners: Trends and new perspectives from a sensory point of view. *Trends in Food Science & Technology* 2017; 64: 87-93.
- 7 McCain HR, Kaliappan S, Drake MA. Invited review: Sugar reduction in dairy products. *J Dairy Science* 2018; 101: 1-22.
- 8 Rogers PJ and Appleton KM. The effects of low-calorie sweeteners on energy intake and body weight: a systematic review and meta-analysis of sustained intervention studies. *Int J Obes* 2020. <https://doi.org/10.1038/s41366-020-00704-2>

