



International
Sweeteners
Association



SCHEDA INFORMATIVA

Controllo del peso e dolcificanti con poche/senza calorie

Il controllo del peso può essere perdere peso per migliorare la salute, mantenere la perdita di peso o semplicemente non accumulare altri chili. Tutte queste situazioni richiedono la gestione dell'apporto e del dispendio calorico nell'ambito di una dieta sana e di uno stile di vita attivo.

Nell'attuale sfida globale per ridurre gli alti tassi di obesità e di malattie non trasmissibili (NCD) collegate alla dieta come il Diabete di Tipo 2, le autorità sanitarie pubbliche in tutto il mondo consigliano di ridurre sia le calorie che l'assunzione di zuccheri liberi. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) consiglia che gli zuccheri liberi non contribuiscano per più del 5-10% all'apporto calorico totale.¹

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.

I dolcificanti con poche/senza calorie possono essere un aiuto significativo per il controllo del peso dal momento che contribuiscono a ridurre l'assunzione di zuccheri in eccesso e abbassano al contempo il contenuto calorico degli alimenti e delle bevande che li contengono.

La loro efficacia è confermata in studi randomizzati controllati (RCT - studi che forniscono le più alte valutazioni di qualità di causa ed effetto) sia a breve che a più lungo termine che dimostrano che l'utilizzo di dolcificanti con poche/senza calorie al posto degli zuccheri porta ad una riduzione calorica totale e perdita di peso.²

Perdita di peso più efficace

Delle meta-analisi recenti (un'analisi statistica che combina i risultati di molteplici studi) di RCT evidenziano che la sostituzione degli zuccheri con dolcificanti con poche/senza calorie comporta una perdita di peso media di 1-1,3 kg che aumenta a circa 2,5 kg per le persone che vivono con sovrappeso o obesità.^{2,3} L'uso dei dolcificanti con poche/senza calorie ha dimostrato anche che può portare ad un indice di massa corporea (IMC) più basso. L'IMC è una misura che può essere utilizzata per vedere se le persone hanno un peso sano o in eccesso per la loro altezza e si calcola dividendo il loro peso in chilogrammi per il quadrato della loro altezza in metri.

Inoltre, studi a lungo termine su bambini con un IMC superiore alla media hanno dimostrato che la sostituzione delle bevande zuccherate con bevande dietetiche con dolcificanti con poche/senza calorie può aiutare nella gestione del peso.^{2,4}

Non ci sono evidenze dalle meta-analisi a sostegno delle affermazioni secondo cui gli utilizzatori di dolcificanti con poche/senza calorie compensano le calorie 'mancanti' negli alimenti e nelle bevande.²

Non ci sono nemmeno prove a sostegno delle affermazioni secondo cui gli edulcoranti potrebbero contribuire a problemi di peso, conclusione erroneamente tratta da studi osservazionali secondo cui le persone in sovrappeso hanno maggiori probabilità di utilizzare i dolcificanti con poche/senza calorie. In termini scientifici, questo dimostra la 'causalità inversa' (vale a dire che le persone ricorrono ai dolcificanti con poche/senza calorie per controllare il loro peso e non che i dolcificanti con poche/senza calorie sono il motivo per il sovrappeso). Cercare di perdere o mantenere il peso è uno dei motivi principali per l'uso dei dolcificanti con poche/senza calorie.⁵

Mantenere la perdita di peso con successo è importante, soprattutto per prevenire la cosiddetta dieta dello yo-yo: un modello ripetuto di recupero del peso perso con una dieta seguita da un'altra 'dieta'. Un grande RCT per determinare se la perdita di peso è stata mantenuta con maggiore successo tra i consumatori di bevande con dolcificanti con poche/senza calorie rispetto a quelli che bevono solo acqua ha dimostrato che dopo un anno il 44% del gruppo delle bevande dietetiche aveva mantenuto un 5% di peso corporeo rispetto al 22% del gruppo a solo acqua.⁶

In un momento in cui sono necessarie strategie per combattere la sfida globale dell'obesità e dei suoi problemi di salute correlati, gli esperti confermano che l'uso dei dolcificanti con poche/senza calorie può dare un contributo significativo assieme all'attività fisica e ad una dieta sana.^{7,8}

Tutti gli studi non sono gli stessi: Perché gli RCT sono il miglior disegno di studio per valutare causa ed effetto

Uno studio di controllo randomizzato (RCT) è uno studio in cui i soggetti sono assegnati in modo casuale ad uno dei due o più gruppi. Il gruppo sperimentale riceve l'intervento, ad esempio l'alimento o la bevanda con dolcificanti con poche/senza calorie, e il gruppo di controllo riceve il cibo o la bevanda standard contenente zucchero, o l'acqua, o un placebo (trattamento fittizio).

I gruppi vengono poi seguiti per indagare su quale effetto ha avuto l'intervento (ad es. i dolcificanti con poche/senza calorie) su uno specifico punto di interesse come effetti sul peso corporeo o sul glucosio nel sangue dopo il consumo.

Pertanto, gli RCT, a differenza degli studi osservazionali, sono il metodo più appropriato per indagare se esiste una relazione causa-effetto.

Gli RCT sono talvolta indicati come studi clinici "gold standard" perché danno i risultati più affidabili, accurati e ripetibili.

Non ci sono prove a sostegno delle affermazioni secondo cui i dolcificanti con poche/senza calorie potrebbero contribuire a problemi di peso, conclusione erroneamente tratta da studi osservazionali.



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/
2. Rogers PJ, Hogenkamp PS, de Graaf C, et al. Does low-energy sweetener consumption affect energy intake and body weight? A systematic review, including meta-analyses, of the evidence from human and animal studies. *Int J Obes (Lond)* 2016; 40: 381-94.
3. Laviada-Molina H, Molina-Segui F, Pérez-Gaxiola G, et al. Effects of nonnutritive sweeteners on body weight and BMI in diverse clinical contexts: Systematic review and meta-analysis. *Obes Rev* 2020; 21(7): e13020.
4. Katan MB, de Ruyter JC, Kuijper LD, Chow CC, Hall KD, Olthof MR. Impact of Masked Replacement of Sugar- Sweetened with Sugar-Free Beverages on Body Weight Increases with Initial BMI: Secondary Analysis of Data from an 18 Month Double-Blind Trial in Children. *PLoS ONE*. 2016; 11(7): e0159771
5. Drewnowski A, Rehm C. The use of low-calorie sweeteners is associated with self-reported prior intent to lose weight in a representative sample of US adults. *Nutrition & Diabetes* 2016; 6: e202.
6. Peters JC, Beck J, Cardel M, et al. The Effects of Water and Non-Nutritive Sweetened Beverages on Weight Loss and Weight Maintenance: A Randomized Clinical Trial. *Obesity (Silver Spring)* 2016; 24(2): 297-304.
7. Serra-Majem L, Raposo A, Aranceta-Bartrina J, et al. Ibero-American Consensus on Low- and No-Calorie Sweeteners: Safety, nutritional aspects and benefits in food and beverages. *Nutrients* 2018; 10: 818
8. Ashwell MA, Gibson S, Bellisle F, Buttriss J, Drewnowski A, Fantino M, Gallagher AM, de Graaf K, Goscinny S, Hardman CA, Laviada-Molina H, López-García R, Magnuson B, Mellor D, Rogers P, Rowland I, Russell W, Sievenpiper J, la Vecchia C. Expert consensus on low calorie sweeteners: facts, research gaps and suggested actions. *Nutr Res Rev*. 2020; 33(1): 1-10.