

Parole dolci sulla gravidanza

Come possono aiutare i dolcificanti con poche/senza calorie?

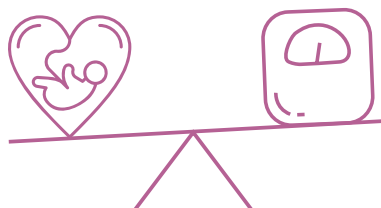
La gravidanza è un momento in cui le donne devono prestare particolare attenzione alle richieste extra del corpo, consapevoli della nuova vita che sta crescendo in loro. Mangiare bene è uno dei modi migliori con cui le donne possono prendersi cura di sé stesse e del loro bambino non ancora nato.¹ Anche rimanere fisicamente attive è fondamentale per un sano aumento di peso durante la gravidanza.²

Mangiare bene in gravidanza

Una buona nutrizione durante la gravidanza implica il raggiungimento di un equilibrio tra la quantità sufficiente di nutrienti per sostenere la crescita del feto e un aumento di peso sano.¹ In pratica, si tratta di seguire una dieta con un'ampia varietà di alimenti sani che forniscano un adeguato apporto di energia (calorie), proteine, grassi buoni, cereali integrali e fibre, vitamine e minerali, ma con basse quantità di grassi saturi, sale e zucchero.³

Mangiare bene per garantire che le donne assumano l'energia di cui il loro corpo ha bisogno durante la gravidanza è fondamentale, ma non è necessario "mangiare per due", come suggerisce il detto popolare.³ Aggiungere circa 300 calorie alla loro dieta normale nel secondo e terzo trimestre è sufficiente per la maggior parte delle donne per sostenere la crescita e lo sviluppo del loro bambino senza rischiare di accumulare più peso di quanto consigliato.¹

Come parte di una dieta e di uno stile di vita sani, i dolcificanti con poche/senza calorie usati al posto dello zucchero possono offrire scelte alternative di cibi e bevande che hanno ancora un sapore dolce e allo stesso tempo apportano meno o zero calorie.



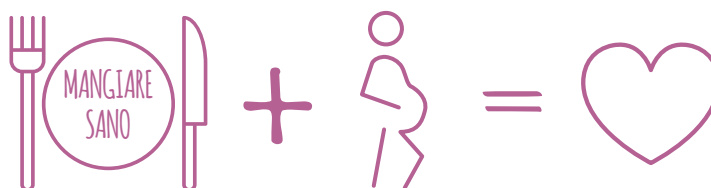
Una buona nutrizione durante la gravidanza implica il raggiungimento di un equilibrio tra la quantità sufficiente di nutrienti per sostenere la crescita del feto e un aumento di peso sano.¹



Gestione del peso corporeo prima, durante e dopo la gravidanza

Le donne incinte affette da obesità sono a maggior rischio di complicazioni legate alla gravidanza. L'obesità materna può influenzare anche la salute della prole durante l'infanzia e la successiva vita adulta.⁴ Ecco perché le raccomandazioni incoraggiano tutte le donne in età fertile ad ottimizzare il loro peso corporeo prima di rimanere incinte.⁵

Analogamente, assicurare un sano aumento di peso durante la gravidanza è importante per un bambino sano e per ridurre il rischio di complicanze come il diabete gestazionale, la pressione alta, la preeclampsia e la nascita pretermine.⁶ Mangiare sano e mantenersi fisicamente attive durante la gravidanza può aiutare le donne a rimanere in salute e a prevenire un eccessivo aumento di peso gestazionale con le relative complicanze.⁷ Allo stesso modo, queste strategie sono adeguate per il buon esito di una perdita di peso post-partum.⁸



Assunzione di dolcificanti con poche/senza calorie durante la gravidanza

Le donne incinte che sono a rischio di accumulare peso in eccesso o che sono affette da obesità dovrebbero mirare a gestire il loro apporto calorico. Tra una serie di strategie dietetiche, i dolcificanti con poche/senza calorie possono aiutare a sostituire le calorie dello zucchero nella dieta e, quindi, a ridurre l'assunzione complessiva di energia in quanto apportano poche o praticamente zero calorie. A sua volta, questo può aiutare a gestire il peso corporeo.⁹

La gravidanza può anche essere associata al desiderio di cibi dolci.¹⁰ Sostituire lo zucchero con dolcificanti con poche/senza calorie nell'ambito di una dieta salutare può aiutare le donne incinte a continuare a gustare con moderazione cibi o bevande dal sapore dolce con un contenuto calorico inferiore o nullo. Tale sostituzione può probabilmente aiutare le donne in gravidanza a sentire meno privazioni e ad essere più soddisfatte della loro dieta.

I dolcificanti con poche/senza calorie possono anche essere uno strumento utile per le donne affette da diabete gestazionale, che possono essere soggette a voglie con maggiore frequenza. I dolcificanti con poche/senza calorie non influenzano i livelli di glucosio nel sangue¹¹ e il consumo di alimenti che li contengono al posto dello zucchero induce un aumento inferiore della glicemia in seguito al loro consumo rispetto agli alimenti contenenti zucchero.¹²

Infine, la gravidanza può rendere le donne più inclini a problemi di salute orale, che possono avere esiti salutarmente negativi per la madre e il bambino.¹³ I dolcificanti con poche/senza calorie possono contribuire a una buona salute dentale se usati al posto dello zucchero. Poiché non sono ingredienti fermentabili - il che significa che non vengono scomposti dai batteri all'interno della bocca - i dolcificanti con poche/senza calorie non contribuiscono alla formazione della carie.^{12,14}



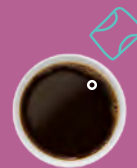
1 su 6
nascite (21 milioni) sono affette da valori elevati di glucosio nel sangue in gravidanza.

Fonte: International Diabetes Federation (IDF), Diabetes Atlas 10th edition, 2021.

Riferimenti:

1. American College of Obstetricians and Gynecologists. Nutrition during pregnancy. Frequently Asked Questions. Published June 2020. Available at: <https://www.acog.org/womens-health/faqs/nutrition-during-pregnancy>
2. UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines. Published 7 September 2019 (Last updated 9 January 2020). Available at: <https://www.gov.uk/government/publications/physical-activity-guidelines-uk-chief-medical-officers-report>
3. NHS Have a healthy diet in pregnancy. Page last reviewed 14 February 2020. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/healthy-pregnancy-diet/>
4. Godfrey KM, Reynolds RM, Prescott SL, et al. Influence of maternal obesity on the long-term health of offspring. *Lancet Diabetes Endocrinol.* 2017;5(1):53-64.
5. Denison FC, Aedla NR, Keag O, et al, on behalf of the Royal College of Obstetricians and Gynaecologists. Care of Women with Obesity in Pregnancy. Green-top Guideline No. 72. *BJOG* 2018
6. Muktabant B, Lawrie TA, Lumbiganon P, Laopaiboon M. Diet or exercise, or both, for preventing excessive weight gain in pregnancy. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2015, Issue 6. Art. No.: CD007145.
7. WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. World Health Organization 2016. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549912>
8. Dalrymple KV, Flynn AC, Relph SA, O'Keeffe M, Poston L. Lifestyle Interventions in Overweight and Obese Pregnant or Postpartum Women for Postpartum Weight Management: A Systematic Review of the Literature. *Nutrients.* 2018;10(11):1704.
9. 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* 2021;45(3):464-478.
10. Tepper BJ, Seldner AC. Sweet taste and intake of sweet foods in normal pregnancy and pregnancy complicated by gestational diabetes mellitus. *Am J Clin Nutr* 1999;70(2):277-84
11. Greyling A, Appleton KM, Raben A, Mela DJ. Acute glycaemic and insulinemic effects of low-energy sweeteners: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr* 2020;112(4):1002-1014
12. EFSA NDA (EFSA Panel on Dietetic Products Nutrition and Allergies). Scientific opinion on the substantiation of health claims related to intense sweeteners and contribution to the maintenance or achievement of a normal body weight (ID 1136, 1444, 4299), reduction of post-prandial glycaemic responses (ID 4298), maintenance of normal blood glucose concentrations (ID 1221, 4298), and maintenance of tooth mineralisation by decreasing tooth demineralisation (ID 1134, 1167, 1283) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. *EFSA Journal* 9: 2229
13. Center for Disease Control and Prevention (CDC), US. Division of Oral Health, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Pregnancy and Oral health. Page last reviewed 19 February 2019. Available at: <https://www.cdc.gov/oralhealth/publications/features/pregnancy-and-oral-health.html>
14. FDI World Dental Federation Policy Statement: Sugar substitutes and their role in caries prevention. Adopted by the FDI General Assembly, 26 September 2008, Stockholm, Sweden. Available online: <https://www.fdiworlddental.org/sugar-substitutes-and-their-role-caries-prevention>
15. Ashwell MA, Gibson S, Bellisle F, et al. Expert consensus on low calorie sweeteners: facts, research gaps and suggested actions. *Nutr Res Rev.* 2020;33(1):145-154.
16. 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

Parla con il tuo medico o esperto sanitario per ulteriori informazioni sulla nutrizione ottimale durante la gravidanza e l'allattamento. Visita il nostro sito web www.sweeteners.org per ulteriori informazioni sui dolcificanti con poche/senza calorie.



I dolcificanti con poche/senza calorie come l'acesulfame-K, l'aspartame, il ciclamato, il sucralosio, la saccarina e i glicosidi steviolici (stevia) sono ingredienti alimentari dal sapore dolce e senza, o praticamente senza, calorie.



I dolcificanti con poche/senza calorie vengono utilizzati in alimenti e bevande, nonché in dolcificanti da tavola al posto dello zucchero per ottenere il gusto dolce desiderato con meno o zero calorie.



Sono tra gli ingredienti più studiati al mondo e la loro sicurezza è stata valutata e confermata per tutti i gruppi di popolazione, comprese le donne in gravidanza e in allattamento, da autorità europee e internazionali come l'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) e il Comitato congiunto di esperti sugli additivi alimentari dell'Organizzazione per l'alimentazione e l'agricoltura e dell'Organizzazione mondiale della sanità (JECFA).^{15,16}