



Parole dolci sul diabete

Come possono aiutare i dolcificanti con poche/senza calorie?

SINTESI:

I dolcificanti con poche/senza calorie causano un minore aumento dei livelli di glucosio nel sangue postprandiale quando vengono utilizzati al posto degli zuccheri e non influiscono altrimenti sul controllo glicemico complessivo.

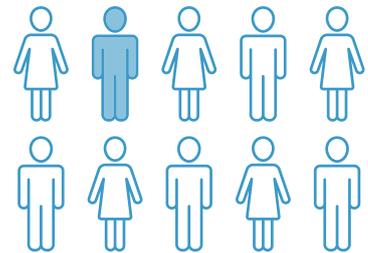
Pertanto, i dolcificanti con poche/senza calorie possono offrire un aiuto significativo alle persone affette da diabete che devono gestire la loro assunzione di carboidrati e zuccheri.



Il diabete rappresenta una sfida crescente per la salute pubblica a livello globale

Si stima che, nel 2021, 537 milioni di adulti fossero affetti da diabete e si prevede che questo numero aumenterà ulteriormente fino a 783 milioni entro il 2045, con il diabete di tipo 2 che costituisce la maggioranza (>90%) dei casi.^{1,2}

1 ADULTO SU 10
NEL MONDO È
AFFETTO DA DIABETE



1 PERSONA SU 2



CON DIABETE NON
VIENE DIAGNOSTICATA

Insieme ad altri capisaldi della gestione del diabete, una dieta sana ha il potenziale per migliorare il controllo glicemico, prevenire e/o ridurre il rischio di complicanze del diabete e migliorare la qualità della vita. Per le persone affette da diabete si consiglia una varietà di modelli alimentari che enfatizzano il consumo di verdure e frutta intera, cereali integrali, legumi, noci, semi e oli vegetali, limitando al contempo il consumo di grassi saturi, sale e zuccheri liberi/aggiunti.^{3,4}

I dolcificanti con poche/senza calorie possono essere utilizzati per sostituire gli zuccheri liberi/aggiunti nell'ambito di un piano alimentare sano. Apportano un gusto dolce senza, o praticamente senza, calorie, senza influire sul controllo della glicemia. Pertanto, i dolcificanti con poche/senza calorie possono essere consigliati per la gestione dietetica del diabete per contribuire a ridurre l'assunzione complessiva di energia e carboidrati.⁵⁻⁷

Le linee guida di pratica clinica sostengono l'uso di dolcificanti con poche/senza calorie nella gestione nutrizionale del diabete

Le organizzazioni che si occupano di diabete e di nutrizione riconoscono a livello globale che i dolcificanti con poche/senza calorie possono essere utilizzati in modo sicuro per contribuire a ridurre l'assunzione complessiva di energia e zuccheri e, quindi, essere una strategia utile per aiutare la gestione del glucosio e il controllo del peso.³⁻⁷

Raccomandazioni nutrizionali per la gestione del diabete

Associazione Americana per il Diabete (ADA)

Raccomandazioni sulla terapia nutrizionale medica (2023):

*"L'uso di dolcificanti non nutritivi in sostituzione di prodotti zuccherati può ridurre l'assunzione complessiva di calorie e carboidrati, a patto che non si verifichi un aumento compensativo dell'apporto energetico da altre fonti. L'evidenza ha dimostrato che le bevande con dolcificanti con poche/senza calorie sono una valida alternativa all'acqua."*³

Gruppo di Studio sul Diabete e sulla Nutrizione (DNSG) dell'Associazione Europea per lo Studio del Diabete (EASD)

Raccomandazioni europee per la gestione dietetica del diabete (2023):

*"L'assunzione di zuccheri liberi o aggiunti dovrebbe essere inferiore al 10% dell'apporto energetico totale. I dolcificanti non nutritivi (NNS) si possono utilizzare per sostituire gli zuccheri negli alimenti e nelle bevande."*⁴

Diabetes UK

Linee guida sulla nutrizione basate sull'evidenza di Diabetes UK per la prevenzione e la gestione del diabete (2018):

"I dolcificanti non nutritivi sono sicuri e possono essere raccomandati"^{5,6}

Associazione Latinoamericana per il Diabete (Asociación Latinoamericana de Diabetes- ALAD)

Consenso ALAD sull'uso di dolcificanti con poche/senza calorie nelle persone con diabete (2018):

*"Se i dolcificanti calorici sono sostituiti con dolcificanti con poche/senza calorie di proposito e nell'ambito di un piano dietetico salutare, possono aiutare i consumatori a limitare il consumo di carboidrati e di energia e contribuire ad una modesta perdita di peso e al controllo del glucosio."*⁷

Come possono essere d'aiuto i dolcificanti con poche/senza calorie nella gestione del diabete?

Il beneficio dei dolcificanti con poche/senza calorie nel controllo del glucosio, se utilizzati al posto degli zuccheri, è stato riconosciuto più di dieci anni fa. In una revisione sull'evidenza collettiva, l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA) ha concluso in un parere scientifico del 2011 che: "Il consumo di alimenti contenenti edulcoranti intensi al posto dello zucchero induce un minore aumento della glicemia dopo il loro consumo rispetto agli alimenti contenenti zucchero"⁸. Si tratta di una dichiarazione sulla salute autorizzata nell'UE, come stabilito dal Regolamento (UE) n. 432/2012 della Commissione.

Come ingredienti alimentari, i dolcificanti con poche/senza calorie non hanno alcun effetto sui livelli post-prandiali di glucosio nel sangue, vale a dire dopo l'ingestione di cibo^{9,10}, o dopo un consumo a lungo termine^{11,12}, secondo revisioni sistematiche complete e meta-analisi di studi controllati randomizzati. Analogamente, i dolcificanti con poche/senza calorie non causano né la secrezione di insulina, né l'aumento dei livelli di insulina nel sangue.⁹⁻¹²

Di conseguenza, l'uso di dolcificanti con poche/senza calorie al posto degli zuccheri può contribuire a fornire alle persone con diabete una scelta alimentare più ampia, in modo che non si sentano private, senza contribuire all'aumento dei livelli di glucosio o insulina nel sangue.

References

1. International Diabetes Federation (IDF). IDF Diabetes Atlas, 10th edition, 2021. Disponibile in: <https://diabetesatlas.org/> (Consultato il 6 luglio 2023)
2. Sun H, Saeedi P, Karuranga S, et al. IDF Diabetes Atlas: Global, regional and country-level diabetes prevalence estimates for 2021 and projections for 2045. *Diabetes Res Clin Pract.* 2022;183:109119.
3. ElSayed NA, Aleppo G, Aroda VR, et al. American Diabetes Association (ADA). 5. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes-2023. *Diabetes Care.* 2023;46(Suppl 1):S68-S96.
4. Diabetes and Nutrition Study Group (DNSG) of the European Association for the Study of Diabetes (EASD). Evidence-based European recommendations for the dietary management of diabetes. *Diabetologia.* 2023;66(6):965-985.
5. Diabetes UK. The use of low or no calorie sweeteners. Position Statement (Updated December 2018). Disponibile in: <https://www.diabetes.org.uk/professionals/position-statements-reports/food-nutrition-lifestyle/use-of-low-or-no-calorie-sweeteners> (Consultato il 6 luglio 2023)
6. Dyson PA, Twenefour D, Breen C, et al. Diabetes UK evidence-based nutrition guidelines for the prevention and management of diabetes. *Diabet Med.* 2018;35(5):541-547.
7. 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 [Consensus of the Latin-American Association of Diabetes on low calorie sweeteners in persons with diabetes]. *Rev ALAD.* 2018;8:152-74.
8. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to intense sweeteners. *EFSA Journal.* 2011;9(6):2229. [26 pp.]. Disponibile in: <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2011.2229>
9. 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
10. Zhang R, Noronha JC, Khan TA, et al. The Effect of Non-Nutritive Sweetened Beverages on Postprandial Glycemic and Endocrine Responses: A Systematic Review and Network Meta-Analysis. *Nutrients.* 2023;15(4):1050
11. Lohner S, Kuellenberg de Gaudry D, Toews I, Ferenci T, Meerpohl JJ. Non-nutritive sweeteners for diabetes mellitus. *Cochrane Database Syst Rev.* 2020;5(5):CD012885
12. Rios-Leyvraz M, Montez J. Health effects of the use of non-sugar sweeteners: a systematic review and meta-analysis. *World Health Organization (WHO) 2022.* <https://apps.who.int/iris/handle/10665/353064> License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Parla con il tuo medico o esperto sanitario per ulteriori informazioni sul diabete.

Visita il nostro sito www.sweeteners.org per ulteriori informazioni sui dolcificanti con poche/senza calorie.

Modi intelligenti per eliminare gli zuccheri e le calorie:



RISPARMIA
FINO A 20 CALORIE

Per le tue bibite calde o fredde (tè, caffè, cioccolato) passa dallo zucchero ai dolcificanti da tavolo (1 cucchiaino di zucchero apporta 16-20 calorie).



RISPARMIA
FINO A 140 CALORIE

Sostituisci le bibite analcoliche zuccherate con i loro equivalenti 'light' con dolcificanti con poche/senza calorie. Ciò ridurrà la tua assunzione di calorie di circa 100 calorie per bicchiere o di circa 140 calorie per lattina da 330 ml.



RISPARMIA
80 CALORIE

Soddisfa la tua golosità con un dessert di gelatina preparato con dolcificanti ipocalorici al posto dello zucchero.