



## Obesità e controllo del peso

### Come possono aiutare i dolcificanti con poche/senza calorie?

#### SINTESI

I dolcificanti con poche/senza calorie sono ingredienti alimentari senza, o praticamente senza, energia (calorie) che vengono utilizzati in alimenti e bevande, nonché in dolcificanti da tavola al posto dello zucchero per ottenere il gusto dolce con meno o zero calorie.

Se utilizzati in sostituzione degli zuccheri e nell'ambito di un modello alimentare e di uno stile di vita sani, i dolcificanti con poche/senza calorie possono aiutare a ridurre l'apporto energetico complessivo e, nel tempo, a controllare il peso.



L'obesità è causata da una complessa interazione di fattori biologici, comportamentali ed ambientali. A livello globale, più di 650 milioni di adulti convivono con l'obesità, mentre il sovrappeso e l'obesità insieme colpiscono circa 2 miliardi di individui.<sup>1</sup>

Le persone affette da obesità dovrebbero ricevere un'assistenza personalizzata che includa la terapia nutrizionale medica per migliorare la salute generale e la qualità della vita e non solo i risultati in termini di peso.<sup>2</sup> Non esiste un approccio nutrizionale che valga per tutti in termini di gestione del peso. Alle persone che convivono con l'obesità potrebbero essere raccomandati modelli alimentari multipli basati su valori, preferenze e obiettivi di trattamento individuali che si possano mantenere nel tempo.<sup>3,4</sup>

A LIVELLO GLOBALE,  
PIÙ DI  650 MILIONI  
DI ADULTI CONVIVONO CON L'OBESITÀ

#### Il ruolo dei dolcificanti con poche/senza calorie nella gestione del peso: uno sguardo all'evidenza clinica

I dolcificanti con poche/senza calorie possono essere utilizzati come una delle diverse strategie per contribuire a ridurre l'apporto energetico complessivo della dieta. A loro volta, quando vengono utilizzati al posto degli zuccheri, i dolcificanti con poche/senza calorie possono essere uno strumento utile per il controllo del peso nel tempo, come dimostrato da numerosi studi clinici sull'uomo.<sup>5-7</sup> Studi di intervento a più lungo termine indicano anche i benefici dell'uso di dolcificanti con poche/senza calorie nel mantenimento della perdita di peso nel tempo.<sup>8-10</sup>

Le revisioni sistematiche e le meta-analisi di studi randomizzati controllati (RCT), il gold-standard della ricerca clinica e nutrizionale, riportano costantemente un modesto ma significativo effetto benefico sul peso corporeo quando i dolcificanti con poche/senza calorie vengono confrontati con gli zuccheri, mentre non si riscontra alcuna differenza se confrontati con l'acqua o il placebo.<sup>5-8</sup> La ricerca mostra anche che l'impatto complessivo dipende dalla quantità di zuccheri e calorie sostituiti nella dieta con l'uso di dolcificanti con poche/senza calorie.<sup>6</sup>

## Raccomandazioni sull'uso di dolcificanti con poche/senza calorie nel controllo del peso

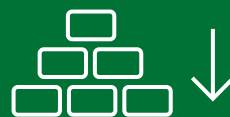
Diverse organizzazioni a livello mondiale, tra cui l'Accademia di Nutrizione e Dietetica negli Stati Uniti, l'Associazione Americana per il Diabete, l'Associazione Dietetica Britannica, l'Associazione Europea per lo Studio del Diabete, la Società Messicana per la Nutrizione e l'Endocrinologia e Obesity Canada, riconoscono che i dolcificanti con poche/senza calorie possono essere utilizzati in modo sicuro al posto degli zuccheri per contribuire a ridurre l'apporto energetico totale e aiutare a controllare il peso.<sup>3,11-15</sup> Anche le Linee guida dietetiche per gli americani per il periodo 2020-2025 sostengono che la sostituzione degli zuccheri aggiunti con dolcificanti con poche/senza calorie può ridurre l'apporto calorico a breve termine e aiutare nella gestione del peso.<sup>16</sup>

Nel 2022, una revisione sistematica dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha concluso che l'evidenza derivante dagli RCT ha indicato che l'uso di dolcificanti con poche/senza calorie determina una riduzione degli zuccheri e dell'apporto energetico totale e, a sua volta, una piccola ma significativa diminuzione del peso corporeo e dell'adiposità nel breve termine, ma non ha trovato evidenza di benefici a lungo termine dall'esame degli studi osservazionali.<sup>17</sup> Nonostante i risultati contrastanti tra i vari tipi di studio, l'OMS ha emesso una raccomandazione condizionata (debole) che suggerisce di non utilizzare i dolcificanti non zuccherini per il controllo del peso,<sup>18</sup> basandosi esclusivamente su studi osservazionali che sono ad alto rischio di bias e non possono fornire evidenza di causalità, ignorando l'evidenza degli RCT.<sup>19</sup>

## Messaggio da portare a casa: I dolcificanti con poche/senza calorie come strumento utile per il controllo del peso

Non ci si deve aspettare che i dolcificanti con poche/senza calorie, da soli, causino la perdita di peso, in quanto non sono sostanze in grado di esercitare effetti simili a quelli farmacologici.<sup>20</sup> Tuttavia, la scelta di alimenti e bevande zuccherate con poche/senza calorie al posto delle loro versioni normali con calorie può aiutare le persone a continuare a gustare cibi e bevande dal sapore dolce con meno o nessuna caloria, a mantenere l'appetibilità della dieta e a migliorare l'aderenza ad un modello alimentare sano, con l'obiettivo di gestire il proprio peso corporeo e i conseguenti miglioramenti della salute.<sup>21</sup>

Le evidenze da revisioni sistematiche e meta-analisi di RCT dimostrano che l'uso di dolcificanti con poche/senza calorie al posto degli zuccheri può essere utile a:



RIDURRE IL CONSUMO DI ZUCCHERI ALIMENTARI<sup>17</sup>



ABBASSARE L'APPORTO ENERGETICO (CALORIE)<sup>6,17</sup>



NEL CONTROLLO DEL PESO CORPOREO<sup>5,6,17</sup>

### Riferimenti:

1. World Health Organization (WHO). Factsheet. Obesity and overweight. 9 June 2021. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (Accessed 19 January 2024)
2. Wharton S, Lau DCW, Vallis M, et al. Obesity in adults: a clinical practice guideline. CMAJ. 2020;192:E875-891
3. Brown J, Clarke C, Johnson Stoklossa C, Sievenpiper J. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Medical Nutrition Therapy in Obesity Management. Version 2, 2022 Oct 21. Available at: <https://obesitycanada.ca/guidelines/nutrition>. (Accessed 19 January 2024)
4. Hassapidou M, Vlassopoulos A, Kalliostra M, et al; European Association for the Study of Obesity Position Statement on Medical Nutrition Therapy for the Management of Overweight and Obesity in Adults Developed in Collaboration with the European Federation of the Associations of Dietitians. Obes Facts. 2023;16(1):11-28
5. 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
6. Rogers PJ, 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 (Lond). 2021;45(3):464-478
7. McGlynn ND, Khan TA, Wang L, et al. Association of Low- and No-Calorie Sweetened Beverages as a Replacement for Sugar-Sweetened Beverages With Body Weight and Cardiometabolic Risk: A Systematic Review and Metaanalysis. JAMA Netw Open. 2022;5(3):e222092
8. Blackburn GL, Kanders BS, Lavin PT, Keller SD, Whatley J. The effect of aspartame as part of a multidisciplinary weight-control program on short- and long-term control of body weight. Am J Clin Nutr. 1997;65(2):409-418
9. 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
10. Harrold JA, Hill S, Radu C, et al. Non-nutritive sweetened beverages versus water after a 52-week weight management programme: a randomised controlled trial. Int J Obes (Lond). 2024;48(1):83-93
11. Fitch C, Keim KS; Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: use of nutritive and nonnutritive sweeteners. J Acad Nutr Diet. 2012;12(5):739-58
12. British Dietetic Association (BDA). Policy Statement. The use of artificial sweeteners. Published: November 2016. Review date: November 2019. Available at: <https://www.bda.uk.com/uploads/assets/11ea5867-96eb-43df-b61f2cbe9673530d/policystatementsweetners.pdf> (Accessed 19 January 2024)
13. 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 Jun;66(6):965-985
14. Laviada-Molina H, Almeda-Valdés P, Arellano-Montaña S, et al. Posición de la Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología sobre los edulcorantes no calóricos. Rev Mex Endocrinol Metab Nutr. 2017;4:24-41
15. American Diabetes Association Professional Practice Committee. 5. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes-2024. Diabetes Care. 2024;47(Suppl 1):S77-S110
16. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at [DietaryGuidelines.gov](https://www.dietaryguidelines.gov). (Accessed 19 January 2024)
17. 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
18. WHO (World Health Organization). Use of non-sugar sweeteners: WHO guideline. Geneva: World Health Organization; 2023. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
19. Khan TA, Lee JJ, Ayoub-Charette S, et al. WHO guideline on the use of non-sugar sweeteners: a need for reconsideration. Eur J Clin Nutr. 2023;77(11):1009-1013
20. Ashwell M, 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
21. Gallagher AM, Ashwell M, Halford JCG, Hardman CA, Maloney NG, Raben A. Low-calorie sweeteners in the human diet: scientific evidence, recommendations, challenges and future needs. A symposium report from the FENS 2019 conference. J Nutr Sci. 2021;10:e7

Parla con il tuo medico o esperto sanitario per ulteriori informazioni sul controllo del peso.

Visita il nostro sito [www.sweeteners.org](http://www.sweeteners.org) per ulteriori informazioni sui dolcificanti con poche/senza calorie.