



# Sostituzioni intelligenti come parte di una dieta salutare

## Il ruolo dei dolcificanti con poche/senza calorie

### SINTESI

Le sostituzioni intelligenti comportano cambiamenti piccoli e gestibili nelle abitudini alimentari e di consumo quotidiane, sostituendo un alimento o una bevanda tipici con un'opzione meno calorica.

Utilizzando dolcificanti con poche/senza calorie al posto degli zuccheri e sostituendo un alimento o una bevanda zuccherata con il suo equivalente con dolcificanti con poche/senza calorie, le persone possono ridurre sia gli zuccheri che l'energia (calorie) nella loro dieta.



I dolcificanti con poche/senza calorie sono utilizzati nei prodotti alimentari e nelle bevande al posto degli zuccheri per conferire il livello desiderato di sapore dolce con un apporto energetico minimo o nullo al prodotto finale.<sup>1</sup> Pertanto, sostituendo gli zuccheri con dolcificanti con poche/senza calorie, è possibile abbassare la densità energetica in una varietà di alimenti e, soprattutto, nelle bevande.<sup>2</sup> Questo significa che le persone possono continuare ad apprezzare il gusto dolce riducendo o gestendo l'apporto calorico giornaliero e ciò, a sua volta, può contribuire alla gestione del peso e al controllo della glicemia.<sup>3,4</sup> Inoltre, sostituire gli zuccheri con dolcificanti con poche/senza calorie in prodotti alimentari come le gomme da masticare senza zucchero può offrire anche dei benefici per la salute dentale.<sup>5</sup>

Le ricerche indicano che la preferenza degli esseri umani per il gusto dolce è qualcosa di innato.<sup>6</sup> Questa innata propensione al gusto dolce non significa, tuttavia, che gli individui debbano rinunciare a questo gusto per mantenere un peso sano. Ripensare alla dieta eliminando completamente il gusto dolce, può risultare eccessivo. Scegliendo di apportare piccoli cambiamenti con sostituzioni intelligenti che mantengono l'appetibilità della dieta, ad esempio sostituendo gli zuccheri con dolcificanti con poche/senza calorie, la transizione verso un modello alimentare migliore può diventare più gestibile, piacevole e sostenibile a lungo termine.<sup>7</sup>

### Delle sostituzioni intelligenti con dolcificanti con poche/senza calorie possono aiutare le persone a:



Diminuire l'assunzione di zuccheri in eccesso mantenendo il gusto dolce nei cibi e nelle bevande



Ridurre la quantità totale di zuccheri e calorie nella dieta



Mantenere un peso corporeo ottimale



Gestire i livelli di glucosio nel sangue in modo più efficiente

## Sostituzioni intelligenti per aiutare a ridurre gli zuccheri

Sostituendo gli alimenti e le bevande di tutti i giorni con alternative a basso contenuto di zuccheri o prive di zuccheri, è possibile migliorare la qualità complessiva della dieta.<sup>8,9</sup> Le sostituzioni intelligenti che portano a ridurre l'assunzione di zuccheri possono anche aiutare adulti e bambini a seguire una dieta più rispettosa dei denti.<sup>5</sup>

Ci sono molti alimenti o bevande che possono essere sostituiti per ridurre l'assunzione eccessiva di zuccheri ed energia dalla dieta. Ad esempio, aggiungendo dolcificanti da tavola al posto dello zucchero da tavola nelle bevande, si possono "risparmiare" circa 4 g di zuccheri e 16 kcal per ogni cucchiaino di zuccheri aggiunti. Analogamente, passando ad una bevanda analcolica con zero zuccheri che contiene meno di 1 kcal, l'apporto energetico può essere ridotto di circa 100 kcal per bicchiere (o 140 kcal per una lattina da 330 ml) rispetto al normale prodotto zuccherato. Nella tabella vengono suggerite altre opzioni di sostituzioni intelligenti.

Sostituire un prodotto dolce...			con un'alternativa a basso contenuto calorico e senza calorie		
Tipo di prodotto	Energia (kcal)	Zuccheri (g)	Tipo di prodotto	Energia (kcal)	Zuccheri (g)
 1 cucchiaino (4 g) di zucchero (bianco, di canna)	16	4	Dolcificanti da tavola	1	0
 1 bicchiere (250 ml) di bevanda analcolica tipo cola zuccherata	100	25	1 bicchiere (250 ml) di bevanda analcolica tipo cola diet/light/zero	<1	0
 1 bicchiere (250 ml) di bevanda al tè freddo con zucchero	60	15	1 bicchiere (250 ml) di bevanda al tè freddo con LNCS	<5	0-1
 1 porzione (200 g) di yogurt magro (1%) alla frutta con zucchero	160	25	1 porzione di yogurt magro alla frutta con LNCS (200 g)	110	15
 1 pallina grande (100 g) di gelato alla vaniglia con zucchero (intero)	170	22	1 pallina grande (100 g) di gelato alla vaniglia con LNCS (intero)	120	8
 Una porzione di gelatina di lamponi con zucchero	80	20	Una porzione di gelatina di lamponi con LNCS	10	2
 1 cucchiaino (20 g) di marmellata con zucchero	40-50	10-12	1 cucchiaino (20 g) di marmellata con LNCS	10-20	2-5
 1 cucchiaino (17 g) di ketchup con zucchero	16	4	1 cucchiaino (17 g) di ketchup con LNCS	7	1
 1 gomma da masticare con zucchero	10	2,5	1 gomma da masticare con LNCS	<5	0
 1 caramella dura con zucchero	25	4	1 caramella dura con LNCS	10	0

Tabella: Contenuto calorico e di zuccheri in prodotti zuccherati rispetto a prodotti comparabili con dolcificanti con poche/senza calorie (in media o in un intervallo di valori).

Fonte: Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti, Servizio di Ricerca Agricola. FoodData Central.2019.fdc.nal.usda.gov

### Riferimenti:

- 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
- Gibson S, Ashwell M, Arthur J, et al. What can the food and drink industry do to help achieve the 5% free sugars goal? Perspect Public Health. 2017;137(4):237-247
- 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
- Rogers PJ, Appleton KM. The effects of low-calorie sweeteners on energy intake and body weight: a systematic review and meta-analyses of sustained intervention studies. Int J Obes (Lond). 2021;45(3):464-478
- FDI Policy Statement: Sugar substitutes and their role in caries prevention. Adopted by the FDI General Assembly, 26th September 2008, Stockholm, Sweden. Available at: <https://www.fdiworlddental.org/sugar-substitutes-and-their-role-caries-prevention> (Accessed 26 January 2024)
- Drewnowski A, Mennella JA, Johnson SL, Bellisle F. Sweetness and Food Preference. J. Nutr. 2012;142:1142S-1148S
- Peters JC, Beck J. Low-calorie sweetener (LCS) use and energy balance. Physiol Behav. 2016;164(Pt B):524-528
- Patel L, Alicandron G, La Vecchia C. Low-calorie beverage consumption, diet quality and cardiometabolic risk factor in British adults. Nutrients. 2018;10:1261
- Barraj LM, Bi X, Murphy MM, Scrafford CG, Tran NL. Comparisons of Nutrient Intakes and Diet Quality among Water-Based Beverage Consumers. Nutrients. 2019;11(2):314

Parla con il tuo medico o dietologo per ulteriori informazioni sulle sostituzioni intelligenti.

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