

# DOLCIFICANTI CON POCHE/SENZA CALORIE PER LA RIDUZIONE DELL'APPORTO CALORICO E IL CONTROLLO DEL PESO

I DOLCIFICANTI CON POCHE/SENZA CALORIE SONO...



ingredienti alimentari come acesulfame-K, aspartame, ciclamato, saccarina, sucralosio o glicosidi steviolici



utilizzati negli alimenti e nelle bevande al posto degli zuccheri per dare il sapore dolce con meno o zero calorie



uno strumento utile per la riduzione dello zucchero e la riformulazione degli alimenti

## I DOLCIFICANTI CON POCHE/SENZA CALORIE...

- rappresentano un utile strumento per la riduzione degli zuccheri e la riformulazione alimentare
- costituiscono un metodo semplice per ridurre la quantità di calorie e zuccheri nella nostra dieta quando vengono utilizzati nell'ambito di una dieta e di uno stile di vita salutare
- aiutano a seguire gli attuali consigli di salute pubblica volti a ridurre il consumo eccessivo di zucchero senza influenzare negativamente il godimento degli alimenti e delle bevande dal sapore dolce.

## COME POSSIAMO RIDURRE LA NOSTRA ASSUNZIONE DI CALORIE CON L'AUTO DI DOLCIFICANTI CON POCHE/SENZA CALORIE?

Sostituzioni intelligenti nella pratica:



Sostituendo una bevanda zuccherata con la sua versione dolcificata con poche calorie "light/ diet/ zero", possiamo ridurre la nostra assunzione di energia di circa 100 calorie per bicchiere.



Per le nostre bevande calde (tè, caffè, cioccolato), possiamo passare dallo zucchero a dolcificanti da tavola. Per ogni cucchiaino di zucchero che eliminiamo, possiamo risparmiare dalle 16 alle 20 calorie.



Per soddisfare il nostro appetito di qualcosa di dolce, possiamo provare un dessert di gelatina preparato con dolcificanti con poche/senza calorie al posto dello zucchero. Ciò ridurrà la nostra assunzione di energia di circa 70 calorie.



Per il nostro dessert settimanale, possiamo scegliere una pallina di gelato alla vaniglia con dolcificanti con poche/senza calorie al posto della versione zuccherata e risparmiare circa 50 calorie.

## I DOLCIFICANTI CON POCHE/SENZA CALORIE AIUTANO A CONTROLLARE IL PESO?

I dolcificanti con poche/senza calorie possono aiutare a ridurre il nostro apporto energetico giornaliero (calorie) e, di conseguenza, aiutare a controllare il peso nel tempo se usati in sostituzione degli zuccheri e accompagnati a una dieta e a uno stile di vita sani. Non possiamo aspettarci che, da soli, determinino una perdita di peso. La ricerca mostra che il vantaggio da essi arrecato dipende dalla quantità di zuccheri e dalle calorie che vengono sostituite nella dieta, nonché dalla qualità complessiva di quest'ultima.<sup>1</sup>

### LA SCIENZA DIMOSTRA CHE...

REVISIONI SISTEMATICHE E META-ANALISI DI STUDI CLINICI CONTROLLATI RANDOMIZZATI (RCT), IL GOLD STANDARD NELLA RICERCA NUTRIZIONALE, RILEVANO UN **BENEFICIO MODESTO MA SIGNIFICATIVO SULLA PERDITA DI PESO** NEGLI ADULTI CHE UTILIZZANO DOLCIFICANTI CON POCHE/SENZA CALORIE AL POSTO DEGLI ZUCCHERI.<sup>2-4</sup>

UNA META-ANALISI DI RCT HA MOSTRATO UN **MINORE AUMENTO DI PESO NEI BAMBINI E SOPRATTUTTO NEGLI ADOLESCENTI CHE HANNO SOSTITUITO LE BEVANDE CONTENENTI ZUCCHERO CON BEVANDE CONTENENTI DOLCIFICANTI CON POCHE/SENZA CALORIE.**<sup>5</sup>

GLI STUDI OSSERVAZIONALI RIPORTANO RISULTATI **DESOMOGENI E, PER LORO NATURA, NON POSSONO STABILIRE RELAZIONI CAUSALI.**<sup>6</sup>

STUDI CLINICI A LUNGO TERMINE MOSTRANO ANCHE I VANTAGGI DELL'USO DI DOLCIFICANTI CON POCHE/SENZA CALORIE NEL **MANTENIMENTO E NELLA GESTIONE DELLA PERDITA DI PESO NEL TEMPO.**<sup>7</sup>

Variazione del peso corporeo nel tempo:



#### Riferimenti:

1. 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
2. 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
3. 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
4. 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
5. Espinosa A, Mendoza K, Laviada-Molina H, et al. Effects of Nonnutritive Sweeteners on the BMI of Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials and Prospective Cohort Studies. *Adv Nutr.* 2024 Dec;15(12):100292
6. Lee JJ, Khan TA, McGlynn N, et al. Relation of Change or Substitution of Low- and No-Calorie Sweetened Beverages With Cardiometabolic Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis of Prospective Cohort Studies. *Diabetes Care.* 2022 Aug 1;45(8):1917-1930
7. 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