



International
Sweeteners
Association

Parole dolci sul diabete

Come possono aiutare i dolcificanti con poche o senza calorie?

PUNTI SALIENTI

I dolcificanti con poche o senza calorie determinano un aumento minore della glicemia post-prandiale quando utilizzati al posto degli zuccheri e non influiscono in altro modo sul controllo glicemico complessivo.

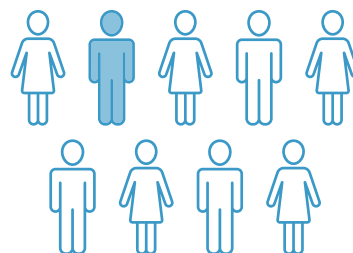
I dolcificanti con poche o senza calorie possono rappresentare un valido supporto per le persone con diabete che devono gestire l'assunzione di carboidrati e zuccheri.



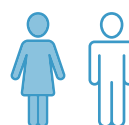
Il diabete rappresenta una sfida per la salute pubblica con un carico globale in costante aumento

Si stima che 589 milioni di adulti in tutto il mondo vivano con il diabete e che questo numero possa raggiungere gli 853 milioni entro il 2050, con il diabete di tipo 2 che rappresenta la maggior parte (>90%) dei casi¹.

1 ADULTO SU 9
NEL MONDO VIVE CON IL
DIABETE



1 PERSONA SU 2



CON DIABETE
NON È ANCORA
DIAGNOSTICATA

Accanto ad altri pilastri della gestione del diabete, un'alimentazione sana ha il potenziale di migliorare il controllo glicemico, prevenire e/o ridurre il rischio di complicanze diabetiche e migliorare la qualità della vita. Una varietà di modelli alimentari è raccomandata per le persone con diabete, con enfasi sul consumo di verdure e frutta intera, cereali integrali, legumi, frutta secca, semi e oli vegetali, limitando invece grassi saturi, sale e zuccheri liberi/aggiunti².

I dolcificanti con poche o senza calorie possono essere utilizzati per sostituire gli zuccheri liberi/aggiunti all'interno di un piano alimentare equilibrato. Forniscono un sapore dolce con zero o praticamente zero calorie, senza influenzare il controllo della glicemia. Pertanto, i dolcificanti con poche o senza calorie possono essere raccomandati nella gestione dietetica del diabete per contribuire alla riduzione dell'apporto complessivo di energia e carboidrati²⁻⁴.

Chiedi maggiori informazioni sul diabete al tuo medico o a un operatore sanitario.

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

I dolcificanti con poche o senza calorie nel diabete

Il beneficio dei dolcificanti con poche o senza calorie nel controllo della glicemia, quando utilizzati al posto degli zuccheri, è ben consolidato. Esaminando le evidenze complessive, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) ha concluso che: **"Il consumo di alimenti contenenti edulcoranti intensivi al posto dello zucchero induce una minore risposta glicemica postprandiale rispetto agli alimenti contenenti zucchero"**¹⁵. Questa affermazione è autorizzata come claim salutistico nell'UE secondo il Regolamento (UE) n. 432/2012 della Commissione.

Come ingredienti alimentari, i dolcificanti con poche o senza calorie non influenzano i livelli di glucosio nel sangue né subito dopo l'ingestione di alimenti (post-prandialmente), né dopo un consumo prolungato, secondo revisioni sistematiche e meta-analisi complete di studi randomizzati controllati⁶⁻⁹. Allo stesso modo, non provocano la secrezione di insulina né aumentano i livelli di insulina nel sangue⁶⁻⁹.

Di conseguenza, sostituire gli zuccheri con dolcificanti con poche o senza calorie può aiutare le persone con diabete ad avere una scelta alimentare più ampia, senza sentirsi private, e senza contribuire a un aumento dei livelli di glucosio o insulina nel sangue.

Le linee guida cliniche supportano l'uso di dolcificanti con poche o senza calorie nella gestione nutrizionale del diabete

Le associazioni internazionali che si occupano di diabete e nutrizione riconoscono che i dolcificanti con poche o senza calorie possono essere utilizzati in sicurezza per ridurre l'apporto complessivo di energia e zuccheri, rappresentando una strategia utile per facilitare la gestione della glicemia e del peso corporeo^{2-4, 10-13}.

Raccomandazioni nutrizionali per la gestione del diabete

Gruppo di studio su diabete e 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 possono essere utilizzati per sostituire gli zuccheri negli alimenti e nelle bevande"*².

Associazione Americana del Diabete (ADA) Raccomandazioni sulla terapia nutrizionale (2025):
*"Consigliare alle persone con diabete o a rischio di diabete che i dolcificanti non nutritivi possono essere usati al posto dei prodotti zuccherati, se consumati con moderazione e a breve termine, per ridurre l'apporto complessivo di calorie e carboidrati"*³.

Associazione Latinoamericana sul diabete (ALAD) Consenso ALAD sull'uso di dolcificanti con poche o senza calorie nelle persone con diabete (2018):
*"Se i dolcificanti calorici vengono sostituiti con dolcificanti con poche o senza calorie all'interno di un piano alimentare sano, possono aiutare i consumatori a limitare l'assunzione di carboidrati ed energia, contribuendo a una modesta perdita di peso e al controllo della glicemia"*⁴.

Associazione Dietetica Britannica (BDA), Fondazione Britannica per la Nutrizione (BNF), Diabetes UK Dichiarazione congiunta sull'uso di dolcificanti con poche o senza calorie (2025):
*"I dolcificanti con poche o senza calorie possono svolgere un ruolo nel supporto alla gestione del peso e del diabete, ma non rappresentano una soluzione autonoma. Un modello alimentare sano ed equilibrato, a basso contenuto di zuccheri, grassi saturi e sale, e ricco di fibre, rimane fondamentale"*¹⁰.

Inoltre, diverse **associazioni nazionali sul diabete nel mondo**, tra cui Diabetes UK¹⁰, Diabetes Canada¹¹, la Federazione Messicana del Diabete¹², e l'Associazione Brasiliana per la Cura del Diabete¹³, riconoscono che i dolcificanti con poche o senza calorie sono alternative sicure agli zuccheri nella dieta e possono contribuire alla gestione nutrizionale del diabete.

Idee intelligenti per ridurre zuccheri e calorie



RISPARMIA FINO
A 20 CALORIE

Per le tue bevande calde o fredde (tè, caffè, cioccolata calda), sostituisci lo zucchero con un dolcificante con poche o senza calorie da tavola. Un cucchiaino di zucchero aggiunge 16-20 calorie, quindi ogni sostituzione ti aiuta a ridurre facilmente l'apporto calorico.



RISPARMIA FINO
A 140 CALORIE

Sostituisci le bevande zuccherate con alternative "light" a poche o senza calorie. Questo scambio può ridurre il tuo apporto calorico di circa 100 calorie a bicchiere o circa 140 calorie per una lattina da 330 ml.



RISPARMIA FINO
A 80 CALORIE

Soddisfa la voglia di dolce con un dessert in gelatina realizzato con dolcificanti con poche o senza calorie al posto dello zucchero.

Riferimenti:

1. International Diabetes Federation (IDF). IDF Diabetes Atlas, 11th edition, 2025. Available at: <https://diabetesatlas.org/resources/idf-diabetes-atlas-2025/>
2. 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
3. American Diabetes Association (ADA) Professional Practice Committee. 5. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes-2025. Diabetes Care. 2025;48(Supplement 1):S86-S127.
4. 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
5. 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.]. Available at: <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2011.2229>
6. Greyling A, Appleton KM, Raben A, Mela DJ. Acute glycemic 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
7. 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.
8. 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.
9. 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
10. BDA, BNF, Diabetes UK. Joint Position Statement on the use of low- or no-calorie sweeteners (LNCS). (Updated October 2025). Available at: <https://www.diabetes.org.uk/about-us/about-the-charity/our-strategy/position-statements/use-of-low-or-no-calorie-sweeteners> (Accessed 31 October 2025)
11. Sievenpiper JL, Chan CB, Dworatzek PD, Freeze C, Williams SL. Diabetes Canada 2018 Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Management of Diabetes in Canada: Nutrition Therapy. Can J Diabetes. 2018;42(Suppl 1):S64-S79
12. Postura de la Federación Mexicana de Diabetes A.C. (FMD) sobre edulcorantes no calóricos. September 2015. Available at: <https://fmd diabetes.org/wp-content/uploads/2021/03/Postura-de-Edulcorantes-no-cal%C3%B3ricos-de-la-FMD.pdf>
13. SBAN, ABRAN, ANAD. Posicionamento Sobre o Uso de Edulcorantes. September 2025. Available at: <https://www.anad.org.br/wp-content/uploads/2025/09/Posicionamento-Edulcorantes-DIGITAL-v14AGO.pdf>

Chiedi maggiori informazioni sul diabete al tuo medico o a un operatore sanitario.

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