

DOLCIFICANTI CON POCHE O SENZA CALORIE E DIABETE

I DOLCIFICANTI CON POCHE O SENZA CALORIE SONO...



ingredienti dal gusto dolce



aggiunti ad alimenti, bevande e dolcificanti da tavola per sostituire lo zucchero



con un contenuto calorico ridotto o nullo (e senza zuccheri).

“IL CONSUMO DI ALIMENTI O BEVANDE CONTENENTI DOLCIFICANTI CON POCHE O SENZA CALORIE AL POSTO DELLO ZUCCHERO PROVOCA UN AUMENTO MINORE DELLA GLICEMIA DOPO IL LORO CONSUMO RISPETTO AD ALIMENTI O BEVANDE CONTENENTI ZUCCHERO”. (AUTORITÀ EUROPEA PER LA SICUREZZA ALIMENTARE – EFSA)

I DOLCIFICANTI CON POCHE O SENZA CALORIE SONO APPREZZATI DALLE PERSONE CON DIABETE PERCHÉ...



A differenza degli zuccheri e di altri carboidrati, i dolcificanti con poche o senza calorie non influenzano i livelli di glucosio o di insulina nel sangue^{2,3}.

I dolcificanti con poche o senza calorie possono svolgere un ruolo di supporto nelle strategie di controllo del peso e nella gestione del diabete, se utilizzati all'interno di un modello alimentare sano ed equilibrato⁴.



La disponibilità di una varietà di dolcificanti con poche o senza calorie ha reso possibile un'ampia gamma di prodotti a ridotto contenuto di zuccheri, offrendo così maggiori possibilità di scelta alle persone che vivono con il diabete⁵.



LE ORGANIZZAZIONI INTERNAZIONALI LEGATE AL DIABETE RICONOSCONO CHE...

“L’ASSUNZIONE DI ZUCCHERI LIBERI O AGGIUNTI DOVREBBE ESSERE INFERIORE AL 10% DELL’APPORTO ENERGETICO TOTALE. I DOLCIFICANTI NON NUTRITIVI (NNS) POSSONO ESSERE UTILIZZATI PER SOSTITUIRE GLI ZUCCHERI NEGLI ALIMENTI E NELLE BEVANDE⁶.” (RACCOMANDAZIONI EUROPEE PER LA GESTIONE DIETETICA DEL DIABETE – DNSG-EASD, 2023)

“SE I DOLCIFICANTI CALORICI VENGONO SOSTITUITI CON DOLCIFICANTI CON POCHE O SENZA CALORIE IN MODO CONSAPEVOLE E ALL’INTERNO DI UN PIANO ALIMENTARE SANO, ESSI POSSONO AIUTARE I CONSUMATORI A LIMITARE L’ASSUNZIONE DI CARBOIDRATI ED ENERGIA E CONTRIBUIRE A UNA MODESTA PERDITA DI PESO E AL CONTROLLO DELLA GLICEMIA⁸.” (ASSOCIAZIONE LATINOAMERICANA DI DIABETE, ALAD, 2018)

“SI CONSIGLIA ALLE PERSONE CON DIABETE O A RISCHIO DI DIABETE CHE I DOLCIFICANTI NON NUTRITIVI POSSANO ESSERE UTILIZZATI AL POSTO DEI PRODOTTI ZUCCHERATI, SE CONSUMATI CON MODERAZIONE E PER BREVI PERIODI, PER RIDURRE L’APPORTO COMPLESSIVO DI CALORIE E CARBOIDRATI⁷.” (ASSOCIAZIONE AMERICANA DEL DIABETE, ADA, 2025)

“I DOLCIFICANTI CON POCHE O SENZA CALORIE (LNCS) POSSONO SVOLGERE UN RUOLO NEL SUPPORTARE LE STRATEGIE DI GESTIONE DEL PESO E DEL DIABETE, MA NON RAPPRESENTANO UNA SOLUZIONE AUTONOMA. UN MODELLO ALIMENTARE SANO ED EQUILIBRATO, POVERO DI ZUCCHERI, GRASSI SATURI E SALE, E RICCO DI FIBRE, RIMANE FONDAMENTALE⁴.” (DICHIARAZIONE CONGIUNTA DELL’ASSOCIAZIONE DIETETICA BRITANNICA – BDA, DELLA FONDAZIONE BRITANNICA PER LA NUTRIZIONE – BNF E DI DIABETES UK SULL’USO DEI LNCS, 2025)

Kcal



Kcal



QUANDO I DOLCIFICANTI CON POCHE O SENZA CALORIE SONO CONSUMATI AL POSTO DEGLI ZUCCHERI E COME PARTE DI UNA DIETA SANA ED EQUILIBRATA, POSSONO COSTITUIRE UNA STRATEGIA SEMPLICE ED EFFICACE PER RIDURRE L’ASSUNZIONE DI CALORIE E CARBOIDRATI E, DI CONSEGUENZA, CONTRIBUIRE AL CONTROLLO DEL PESO E DEL DIABETE.

Riferimenti:

1. 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>
2. 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
3. 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
4. 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)
5. Gibson S, Ashwell M, Arthur J, Bagley L, Lennox A, Rogers PJ, Stanner S. What can the food and drink industry do to help achieve the 5% free sugars goal? Perspect Public Health. 2017 Jul;137(4):237-247
6. 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
7. 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.
8. 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;8:52-74