

Obesità e controllo del peso

Come possono aiutare i dolcificanti con poche/senza calorie?

SINTESI

I dolcificanti con poche/senza calorie sono ingredienti alimentari che forniscono un apporto energetico (calorico) minimo o nullo. Sono utilizzati in alimenti, bevande e dolcificanti da tavola come sostituti degli zuccheri, offrendo un gusto dolce con un contenuto calorico ridotto o pari a zero.

Quando utilizzati al posto degli zuccheri e all'interno di un modello alimentare e di uno stile di vita sani, i dolcificanti con poche/senza calorie possono contribuire a ridurre l'apporto energetico complessivo e, di conseguenza, favorire il controllo del peso nel tempo.



L'obesità è causata da una complessa interazione di fattori biologici, comportamentali ed ambientali. A livello globale, più di 890 milioni di adulti convivono con l'obesità, mentre il sovrappeso e l'obesità insieme colpiscono circa 2,5 miliardi di individui.¹

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.² 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.^{3,4}

A LIVELLO GLOBALE,
PIÙ DI



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.^{5,6} 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.^{7,8}

Le revisioni sistematiche e le meta-analisi di studi randomizzati controllati (RCT), il goldstandard 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.⁹⁻¹⁴ 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.⁵

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

Le linee guida sui dolcificanti con poche/senza calorie si sono differenziate negli ultimi anni, creando confusione tra professionisti della salute e consumatori. Queste differenze riflettono in gran parte il modo in cui le diverse organizzazioni valutano e ponderano le evidenze disponibili.¹⁴

Ad esempio, nel 2023 l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha emesso una raccomandazione debole contro l'uso dei dolcificanti per il controllo del peso,¹⁵ dando priorità agli studi osservazionali a lungo termine rispetto alle evidenze provenienti da trial clinici di qualità superiore.¹⁶ Al contrario, nel 2025 il *Comitato scientifico consultivo sulla nutrizione* (SACN) del Regno Unito ha concluso che sostituire gli zuccheri con dolcificanti con poche/senza calorie può aiutare a ridurre l'assunzione di zuccheri e di energia da alimenti e bevande, almeno nel breve periodo, attribuendo un peso maggiore agli RCT di buona qualità, poiché riducono al minimo bias e fattori confondenti.¹⁷

Successivamente a queste valutazioni, sono emerse nuove evidenze provenienti da grandi RCT a lungo termine che forniscono un forte supporto al ruolo dei dolcificanti con poche/senza calorie nel mantenimento della perdita di peso e nell'aiutare le persone con obesità e/o diabete a gestire il proprio peso corporeo per periodi prolungati.⁷⁻⁸ Inoltre, una *umbrella review* ha mostrato che, contrariamente alle analisi semplici di studi di coorte — che spesso si basano su una singola valutazione dietetica iniziale e riportano associazioni positive tra maggiore consumo di dolcificanti e rischio di obesità — le analisi corrette per bias degli studi prospettici di coorte, che modellano più accuratamente la sostituzione degli zuccheri con dolcificanti con poche/senza calorie, evidenziano risultati coerenti con le prove dei trial: quando utilizzati per sostituire lo zucchero e ridurre l'apporto calorico complessivo, i dolcificanti con poche/senza calorie sono associati a un minor peso corporeo e a un ridotto rischio di obesità.¹⁴

Di conseguenza, diverse organizzazioni sanitarie e nutrizionali affermano che i dolcificanti con poche/senza calorie possono svolgere un ruolo utile nel supportare strategie di controllo del peso e gestione del diabete, quando utilizzati all'interno di una dieta complessivamente sana. Questa posizione è riflessa in una dichiarazione congiunta dell'Associazione dietetica Britannica (BDA), la Fondazione britannica per la nutrizione (BNF) e Diabetes UK,¹⁸ e si allinea alle indicazioni dell'Associazione americana per il diabete (ADA)¹⁹ e del gruppo di studio sul diabete e la nutrizione (DNSG) dell'Associazione europea per lo studio del diabete (EASD).²⁰

Messaggio da portare a casa:

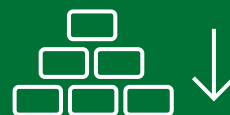
I dolcificanti con poche/senza calorie come strumento utile per il controllo del peso

Non ci si dovrebbe aspettare che i dolcificanti con poche/senza calorie provochino una perdita di peso da soli, poiché non esercitano effetti di tipo farmacologico.⁵ Tuttavia, scegliere alimenti e bevande con dolcificanti con poche/senza calorie al posto dello zucchero può aiutare le persone a continuare a gustare opzioni dal sapore dolce con poche o nessuna caloria, mantenere l'appetibilità della dieta e migliorare l'aderenza a un modello alimentare sano per gestire il peso corporeo e i relativi effetti sulla salute.⁶

Riferimenti:

1. World Health Organization (WHO). Factsheet. Obesity and overweight. 8 December 2025. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (Accessed 6 February 2026)
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 6 February 2026)
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. 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
6. Bellisle F. Low- or No-Energy Sweeteners and Body Weight Management: Dissecting a "Minor" Effect. Obes Rev. 2025;26(9):e13937
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
8. Pang MD, Kjølbaek L, Bastings JJA, et al. Effect of sweeteners and sweetness enhancers on weight management and gut microbiota composition in individuals with overweight or obesity: the SWEET study. Nat Metab. 2025;7(10):2083-2098.
9. 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
10. 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
11. 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
12. Wen J, Wu Q, Li S, Liu Y, Wen D. Effects of Non-Nutritive Sweeteners on Weight Loss and Maintenance, Metabolic Improvement, and Appetite Regulation in Weight Management Programs: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Nutr Rev. 2026;84(2):318-332.
13. Li D, Han L, Yu Z, Teng X, Ma Y, Wang D. Effects of non-nutritive sweeteners on body weight: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trial (RCT) studies. J Endocrinol Invest. 2026;49(1):11-24.
14. Ayoub-Charette S, Kavanagh M, Khan T, Sievenpiper J. Reconciling conflicting evidence on low- and no-calorie sweeteners and cardiometabolic outcomes: an umbrella review using naïve and bias-adjusted methods. Appl Physiol Nutr Metab. 2025;50:1-26.
15. WHO (World Health Organization). Use of non-sugar sweeteners: WHO guideline. Geneva: World Health Organization; 2023. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
16. 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
17. Scientific Advisory Committee on Nutrition (SACN). SACN statement on the WHO guideline on non-sugar sweeteners: summary. Office for Health Improvement and Disparities; April 2, 2025. <https://www.gov.uk/government/publications/sacn-statement-on-the-who-guideline-on-non-sugar-sweeteners>. (Accessed 6 February 2026)
18. British Dietetic Association (BDA); British Nutrition Foundation (BNF); Diabetes UK. Joint position statement on the use of low or no calorie sweeteners (LNCS). October 2025. <https://www.bda.uk.com/resource-report/joint-position-statement-on-the-use-of-low-or-no-calorie-sweeteners-lncs.html>. (Accessed 6 February 2026)
19. American Diabetes Association Professional Practice Committee for Diabetes*. 5. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes-2026. Diabetes Care. 2026;49(Supplement_1):S89-S131.
20. 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.

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



ABBASSARE L'APPORTO ENERGETICO (CALORIE)



CONTROLLARE IL PESO CORPOREO