



International
Sweeteners
Association

© World Obesity Federation

SCHEDA INFORMATIVA

Controllo del peso e dolcificanti con poche/senza calorie

Il controllo del peso può significare perdere peso per migliorare la salute, mantenere una perdita di peso o semplicemente non accumulare altri chili. Tutte queste situazioni richiedono la gestione dell'apporto e del dispendio calorico nell'ambito di una dieta sana e di uno stile di vita attivo.

Nell'attuale sfida globale per ridurre gli alti tassi di obesità e di malattie non trasmissibili legate all'alimentazione, come il Diabete di Tipo 2, le autorità sanitarie pubbliche in tutto il mondo consigliano di ridurre sia le calorie che l'assunzione di zuccheri liberi. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda che gli zuccheri liberi non superino il 5-10% dell'apporto calorico totale.¹

Gli zuccheri liberi sono quelli aggiunti agli alimenti dai cuochi, dai produttori o a tavola, più quelli naturalmente presenti nel miele, negli sciroppi e nei succhi di frutta.

I dolcificanti con poche/senza calorie possono essere un aiuto significativo nel controllo del peso, contribuendo a ridurre l'assunzione eccessiva di zuccheri e abbassando il contenuto calorico degli alimenti e delle bevande che li contengono.

L'efficacia dei dolcificanti con poche/senza calorie è confermata da studi controllati randomizzati (RCT – il tipo di studio che fornisce le valutazioni più solide di causa-effetto), sia a breve sia a lungo termine, che dimostrano che il loro utilizzo al posto degli zuccheri porta a una riduzione dell'apporto calorico totale e, nel tempo, alla perdita di peso.²

Perdita di peso più efficace

Le revisioni sistematiche e le meta-analisi (sintesi di tutte le prove disponibili combinate con un'analisi statistica che combina i risultati di più studi) degli RCT mostrano che sostituire gli zuccheri con dolcificanti con poche/senza calorie porta a una perdita di peso media di 1-2 kg.³⁻⁸

Inoltre, RCT a lungo termine dimostrano che l'uso di dolcificanti con poche/senza calorie all'interno di diete a ridotto contenuto di zucchero aiuta a mantenere la perdita di peso nel tempo, migliorando la soddisfazione alimentare e l'aderenza a un piano alimentare sano.^{9,10} Questo è fondamentale perché mantenere la perdita di peso nel lungo periodo è una delle sfide più difficili nel controllo del peso.

Evidenze epidemiologiche contrastanti e raccomandazioni divergenti

Nonostante prove sperimentali coerenti mostrino che i dolcificanti con poche/senza calorie possono supportare il controllo del peso, le raccomandazioni sul loro utilizzo variano. Gran parte del disaccordo deriva dal diverso peso attribuito alle evidenze provenienti da RCT rispetto a quelle da studi epidemiologici (studi osservazionali che monitorano cosa mangiano le persone e come ciò sia correlato alla salute nel tempo).¹¹

L'OMS sconsiglia l'utilizzo di dolcificanti con poche/senza calorie per il controllo del peso, basando tale raccomandazione su evidenze epidemiologiche di bassa qualità.¹² Tuttavia, diversi enti sanitari e nutrizionali rispettati adottano una posizione diversa. Organizzazioni come il Comitato scientifico consultivo sulla nutrizione del Regno Unito (SACN),¹³ l'Associazione europea per lo studio del diabete,¹⁴ l'Associazione americana per il diabete,¹⁵ l'Associazione dietetica britannica, la Fondazione britannica per la nutrizione (BNF) e Diabetes UK¹⁶ concordano sul fatto che i dolcificanti con poche/senza calorie possono svolgere un ruolo utile nelle strategie di controllo del peso e nella gestione del diabete, in particolare quando sostituiscono lo zucchero all'interno di una dieta complessivamente sana.

Va notato che la raccomandazione dell'OMS è condizionale (o debole), poiché si basa su evidenze osservative di bassa qualità, mentre la sua raccomandazione forte per la riduzione dello zucchero è sostenuta da dati scientifici solidi.¹¹ Un limite importante degli studi osservazionali è il rischio di "causalità inversa": le persone con sovrappeso o obesità tendono a utilizzare i dolcificanti con poche/senza calorie per gestire il peso, non bisogna considerare i dolcificanti come causa del loro sovrappeso. In effetti, tentare di perdere o mantenere il peso è uno dei motivi principali per cui i dolcificanti vengono utilizzati.

Per affrontare il tema della causalità inversa e chiarire i risultati contrastanti degli studi osservazionali, una umbrella review ha confrontato risultati di studi effettuati con metodologie differenti.⁴ La review ha rilevato una netta divisione: analisi semplici ("ingenua") di studi di popolazione spesso collegavano l'uso di dolcificanti a rischi più elevati di obesità e malattie croniche. Al contrario, analisi più rigorose e corrette per i bias, che tenevano conto della sostituzione degli zuccheri con dolcificanti con poche/senza calorie, mostrano il contrario. Quando i dolcificanti vengono utilizzati per sostituire lo zucchero e ridurre l'apporto calorico complessivo, sono associati a un peso corporeo inferiore e a un ridotto rischio di obesità e di malattie croniche correlate. È importante sottolineare che questi risultati sono in linea con le evidenze di maggiore certezza derivanti dagli RCT.

Tutti gli studi non sono gli stessi: Perché gli RCT sono il metodo migliore per valutare causa ed effetto

Gli studi controllati randomizzati (RCT) sono un tipo di studio in cui i partecipanti vengono assegnati in modo casuale a uno o più gruppi. Il gruppo sperimentale riceve l'intervento, ad esempio un alimento o una bevanda con dolcificanti con poche/senza calorie, mentre il gruppo di controllo riceve la condizione di confronto, ad esempio un alimento o una bevanda contenente zucchero, oppure acqua, oppure un placebo (trattamento fittizio).

I partecipanti vengono quindi seguiti nel tempo per valutare l'effetto dell'intervento su un esito specifico, come le variazioni del peso corporeo o i livelli di glucosio nel sangue.

La randomizzazione riduce il bias e controlla i fattori confondenti, rendendo gli RCT il metodo più affidabile per determinare se esiste una vera relazione causa-effetto. Gli studi osservazionali, invece, possono rilevare associazioni ma non possono stabilire con affidabilità un nesso di causalità.¹²

In un momento in cui sono necessarie strategie per affrontare la sfida globale dell'obesità e dei problemi di salute correlati, l'uso dei dolcificanti con poche/senza calorie può dare un contributo significativo assieme all'attività fisica e ad una dieta sana.



Riferimenti:

1. World Health Organization (WHO). Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>
2. Bellisle F. Low- or No-Energy Sweeteners and Body Weight Management: Dissecting a "Minor" Effect. *Obes Rev.* 2025;26(9):e13937.
3. 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.
4. Ayoub-Charette S, Kavanagh M, Khan T, Sevenpiper 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.
5. 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
6. 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 Meta-analysis. *JAMA Netw Open.* 2022;5(3):e222092.
7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. Pang MD, Kjølbæk 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.
11. 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.
12. WHO (World Health Organization) (2023) Use of non-sugar sweeteners: WHO guideline. World Health Organization. Geneva. <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240073616>.
13. SACN (Scientific Advisory Committee on Nutrition) (2025). SACN Statement on the WHO guideline on non-sugar sweeteners. Published 2 April 2025. Available from: <https://www.gov.uk/government/publications/sacn-statement-on-the-who-guideline-on-non-sugar-sweeteners/sacn-statement-on-the-who-guideline-on-non-sugar-sweeteners-summary>
14. 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.
15. 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.
16. 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>