



SCHEDA INFORMATIVA

Sicurezza e regolamentazione dei dolcificanti con poche/senza calorie

Negli ultimi anni è cresciuta la domanda di alimenti gustosi, sani e convenienti, con un contenuto ridotto di zuccheri. Nell'ambito di una maggiore consapevolezza dei benefici di un'alimentazione più sana, i consumatori cercano anche rassicurazioni sulla sicurezza degli ingredienti alimentari.

Sia gli standard alimentari internazionali che le leggi e le normative alimentari dei singoli paesi garantiscono la sicurezza degli ingredienti di cibi e bevande.

Tutti gli additivi alimentari devono essere sottoposti ad un'accurata valutazione della sicurezza prima di essere approvati e i dolcificanti con poche/senza calorie non fanno eccezione. Di fatto, i dolcificanti con poche/senza calorie sono tra gli ingredienti più studiati. Le autorità regolatorie per la sicurezza alimentare di tutto il mondo ne confermano la sicurezza e ne autorizzano l'uso.¹

A livello internazionale, i dolcificanti con poche/senza calorie sono stati sottoposti alle valutazioni di sicurezza del Comitato congiunto di esperti sugli additivi alimentari (JEFCA).² Il JEFCA è stato creato a metà degli anni '50 dall'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (FAO) e dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). Si tratta di un comitato indipendente che fornisce consulenza scientifica alla Commissione del Codex Alimentarius e, in particolare, al Comitato del Codex sugli additivi alimentari (CCFA).

I comitati della Commissione del Codex, tra cui il CCFA, producono la "guida alimentare" internazionale, nota come *Codex Alimentarius*, una raccolta di norme, linee guida e codici di buona prassi per gli alimenti.

Consenso scientifico sulla sicurezza

Nell'effettuare la valutazione della sicurezza dei dolcificanti, il JEFCA, così come le autorità regionali o nazionali per la sicurezza alimentare quali l'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) e la Food and Drug Administration (FDA) statunitense, stabiliscono una Dose Giornaliera Ammissibile (DGA) per ogni dolcificante con poche/senza calorie.²⁻⁴

La DGA è la quantità di un dolcificante con poche/senza calorie, o di un altro ingrediente alimentare, che può essere consumata quotidianamente per tutta la vita senza rischi apprezzabili per la salute. Si basa sulla quantità massima che può essere somministrata agli animali da laboratorio per tutta la vita senza effetti nocivi evidenti, divisa per un fattore di sicurezza pari a 100.

Il fattore di sicurezza di 100 tiene conto delle potenziali differenze tra animali ed esseri umani, nonché delle differenze tra i vari gruppi di popolazione, garantendo la sicurezza dei soggetti più vulnerabili, compresi i bambini e le donne in gravidanza.

I diversi dolcificanti con poche/senza calorie hanno DGA differenti perché le caratteristiche e i componenti di ciascuno di essi variano. Tutte le DGA sono espresse in milligrammi per chilo di peso corporeo al giorno; quindi la quantità di Acesulfame-K consentita nelle bevande, ad esempio, sarà diversa dalla quantità di Aspartame o Ciclamato, o di altri dolcificanti con poche/senza calorie.

I livelli di utilizzo sicuri negli alimenti e nelle bevande sono stabiliti in modo da garantire che i consumatori non raggiungano la DGA. Le stime di assunzione basate su ricerche internazionali e indagini alimentari in diverse popolazioni e paesi mostrano costantemente che il consumo globale di tutti i dolcificanti con poche/senza calorie approvati è inferiore alle rispettive DGA, sia negli adulti sia nei bambini, anche tra i forti consumatori e le persone con diabete.⁵

Diverse organizzazioni sanitarie e nutrizionali a livello globale, tra cui l'Associazione dietetica britannica (BDA), la Fondazione britannica per la nutrizione (BNF) e Diabetes UK,⁶ l'Associazione americana per il diabete (ADA),⁷ l'Associazione Europea per lo Studio del Diabete,⁸ e l'Associazione Latinoamericana di Diabete⁹ riconoscono che:

I dolcificanti con poche/senza calorie rappresentano un modo sicuro per sostituire gli zuccheri e aiutare a controllare il peso e condizioni come il diabete, quando utilizzati in sostituzione degli zuccheri e nell'ambito di una dieta e di uno stile di vita sani.



La sicurezza dei dolcificanti è confermata da recenti rivalutazioni

In Europa, gli scienziati dell'EFSA sono stati chiamati a rivalutare la sicurezza di tutti gli additivi alimentari autorizzati prima del 20 gennaio 2009.³ Questo processo ha incluso la maggior parte dei comuni dolcificanti con poche/senza calorie. **Le rivalutazioni di aspartame, taumantina, neoesperidina DC, saccarina, acesulfame-K, neotame e sucralosio sono state completate, con l'EFSA che ha riaffermato la loro sicurezza.** Gli esperti dell'EFSA hanno inoltre confermato che il consumo di questi dolcificanti rimane ampiamente al di sotto delle rispettive DGA. Queste rivalutazioni tengono conto anche della letteratura scientifica pubblicata, valutando così le aree emergenti della ricerca scientifica.

La sicurezza dell'aspartame è stata anche rivalutata a livello globale dal JECFA nel 2023.¹⁰ Il JECFA ha condotto una valutazione completa del rischio, includendo una revisione delle conclusioni della valutazione del pericolo dell'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC), che ha classificato l'aspartame come "possibilmente cancerogeno per l'uomo" sulla base di prove limitate. **Il JECFA ha concluso che l'esposizione alimentare all'aspartame non rappresenta un problema per la salute e ha riaffermato la Dose Giornaliera Ammissibile (DGA) di 40 mg/kg di peso corporeo al giorno.**

Pericolo vs Rischio

Una valutazione del *pericolo* identifica il potenziale di una sostanza di causare danni, mentre una valutazione del *rischio* valuta la probabilità che il danno si verifichi nelle condizioni di esposizione reali.



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. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives (JECFA). Accessed 26 February 2026. <https://www.fao.org/food/food-safety-quality/scientific-advice/jecfa/en/>
3. European Food Safety Authority (EFSA). Sweeteners. EFSA website. Updated 17 February 2026. Accessed 26 February 2026. <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/sweeteners>
4. Food and Drug Administration (FDA). Aspartame and other sweeteners in food. U.S. FDA website. Content current as of 27 February 2025. Accessed 26 February 2026. <https://www.fda.gov/food/food-additives-petitions/aspartame-and-other-sweeteners-food>
5. International Sweeteners Association (ISA). Chapter 2. Safety and regulation of low/no calorie sweeteners. In: *Low/no Calorie Sweeteners: Role and Benefits. A guide to the science of low/no calorie sweeteners.* 5th edition. June 2024. Accessed 26 February 2026. https://www.sweeteners.org/wp-content/uploads/2024/06/2024_isa_booklet_dynamic_a4-en.pdf
6. 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. Accessed 26 February 2026. <https://www.diabetes.org.uk/about-us/about-the-charity/our-strategy/position-statements/use-of-low-or-no-calorie-sweeteners>
7. American Diabetes Association (ADA) 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.
8. 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
9. 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
10. International Agency for Research on Cancer (IARC) and Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives (JECFA). Summary of findings of the evaluation of aspartame at the International Agency for Research on Cancer (IARC) Monographs Programme's 134th Meeting, 6–13 June 2023 and The JOINT FAO/WHO EXPERT COMMITTEE ON FOOD ADDITIVES (JECFA) 96th meeting, 27 June–6 July 2023. Accessed 26 February 2026. https://www.iarc.who.int/wp-content/uploads/2023/07/Summary_of_findings_Aspartame.pdf