International Sweeteners Association

I dolcificanti con poche/senza calorie ed il sapore dolce

Sintesi

Gli esseri umani hanno una naturale predilezione per il gusto dolce. Le evidenze scientifiche dimostrano che il consumo di alimenti dal sapore dolce non aumenta la preferenza per il dolce né il desiderio di consumare cibi dolci.

I dolcificanti con poche/senza calorie possono contribuire a ridurre l'assunzione di zuccheri e calorie, permettendo al tempo stesso di mantenere il piacere del gusto dolce.



Gli esseri umani nascono con una preferenza innata per il gusto dolce. Fin dalla prima infanzia, la dolcezza segnala la presenza di alimenti ricchi di energia ed è associata a sensazioni di piacere e gratificazione. I neonati mostrano reazioni positive agli stimoli dolci e rifiutano i sapori amari, riflettendo pressioni evolutive che hanno favorito la ricerca di alimenti ad alto contenuto energetico e l'evitamento di sostanze potenzialmente dannose dal gusto amaro. Questa predisposizione biologica ha svolto un ruolo fondamentale per la sopravvivenza, guidando i nostri antenati verso fonti nutrienti e dense di energia, come la frutta, in ambienti caratterizzati da una frequente scarsità di cibo. [1]

Tuttavia, l'ambiente alimentare moderno è caratterizzato da una disponibilità abbondante e spesso eccessiva di zuccheri, il cui consumo elevato è associato ad un maggior rischio di obesità e di malattie croniche correlate. Per questo motivo, autorità sanitarie globali sottolineano l'importanza di ridurre l'assunzione di zuccheri aggiunti nell'ambito di un modello alimentare complessivamente più sano.[2,3]

Le organizzazioni sanitarie di tutto il mondo hanno raccomandato di ridurre il consumo di zuccheri liberi a



5-10 %

dell'apporto calorico totale.

L'ipotesi dell'aumento della preferenza per il gusto dolce

Allo stesso tempo, spesso si raccomanda di ridurre non solo il consumo di zuccheri, ma anche l'esposizione complessiva al gusto dolce nella dieta. Questa raccomandazione si basa su una teoria ampiamente diffusa nelle politiche nutrizionali, secondo cui il consumo frequente di alimenti dal sapore dolce aumenterebbe la preferenza per il dolce (concetto definito in inglese come *"sweet tooth" hypothesis*). Tale preferenza porterebbe, a sua volta, a un maggiore consumo di zuccheri e quindi all'aumento di peso. Tuttavia, questa ipotesi non è supportata dalle evidenze scientifiche.[4]

Le revisioni degli studi clinici sull'uomo **non supportano l'idea che l'esposizione ad alimenti dal sapore dolce aumenti la preferenza per il gusto dolce.**[4,5] In particolare, recenti ricerche cliniche confermano che l'esposizione a lungo termine a una dieta con un livello di dolcezza basso o elevato non influisce sul gradimento, sulla preferenza o sul consumo di alimenti dal sapore dolce.[6,7] Nel breve termine, quando le persone consumano cibi o bevande dolci, il desiderio immediato di sapori dolci tende spesso a diminuire, un fenomeno noto come "sazietà sensoriale specifica".[8] Questi risultati si applicano sia agli zuccheri sia ai dolcificanti con poche/senza calorie, e riguardano sia gli adulti sia i bambini.

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

La sfida di ridurre il consumo di zuccheri

Sebbene la necessità di limitare l'assunzione di zuccheri sia ampiamente riconosciuta, la naturale preferenza dell'essere umano per il gusto dolce può rendere difficile mantenere nel tempo cambiamenti alimentari drastici finalizzati alla riduzione degli zuccheri. Molte persone faticano a rinunciare agli alimenti dal sapore dolce, dando luogo a cicli di restrizione seguiti da ricadute nelle vecchie abitudini.

È in questo contesto che i dolcificanti con poche/senza calorie possono svolgere un ruolo utile. Essi consentono di mantenere il gusto dolce, apportando però poche o nessuna caloria. Sostituendo gli zuccheri aggiunti in alimenti e bevande, permettono alle persone di continuare ad apprezzare la dolcezza riducendo al contempo l'apporto energetico complessivo.[9]

Il ruolo dei dolcificanti con poche/senza calorie

I dolcificanti con poche/senza calorie possono favorire l'adesione ad un'alimentazione sana e a ridotto contenuto di zuccheri.[10] Eliminare completamente o ridurre drasticamente il gusto dolce dalla dieta potrebbe non essere una strategia realistica per molte persone. Al contrario, mantenere un certo livello di dolcezza nell'alimentazione può rendere più sostenibili nel lungo periodo modelli alimentari più salutari. In questo senso, i dolcificanti con poche/senza calorie possono rappresentare uno strumento pratico per colmare il divario tra le raccomandazioni nutrizionali ed i comportamenti alimentari della vita quotidiana. Il loro utilizzo può favorire un miglioramento graduale delle abitudini alimentari ed aiutare le persone a sviluppare un rapporto più equilibrato con il sapore dolce.

Negli anni si è discusso molto sull'eventualità che l'uso di questi dolcificanti possa aumentare il desiderio di consumare alimenti dolci. Secondo questa teoria, l'esposizione al gusto dolce in assenza di calorie potrebbe alterare i meccanismi di regolazione dell'appetito o rafforzare la preferenza per gli alimenti dal sapore dolce. Tuttavia, le attuali evidenze scientifiche non supportano questa ipotesi.[8,9]

Un'analisi approfondita delle evidenze cliniche

Recenti studi randomizzati controllati (RCT) condotti sia negli adulti sia nei bambini non forniscono alcun supporto all'ipotesi che l'esposizione ad alimenti dal sapore dolce aumenti la preferenza per il gusto dolce.

Lo studio *Sweet Tooth*, un ampio RCT della durata di sei mesi che ha coinvolto 180 adulti, ha dimostrato che **le preferenze per il gusto dolce sono rimaste stabili indipendentemente da un'esposizione bassa, normale o elevata ad alimenti e bevande dolci durante il periodo di studio.**[6] I partecipanti non hanno mostrato cambiamenti nel gradimento dei sapori dolci né nella percezione della loro intensità, a prescindere dal regime alimentare seguito. Inoltre, non sono emerse differenze tra i gruppi per quanto riguarda il comportamento alimentare, l'apporto calorico, il peso corporeo o i parametri della salute metabolica. Al termine dello studio, i partecipanti sono tornati spontaneamente ai livelli abituali di consumo di alimenti dolci.

Risultati analoghi provengono da studi recenti del Monell Chemical Senses Center. I dati di un RCT condotto negli adulti mostrano che una dieta a ridotto contenuto di zuccheri non esercita effetti significativi sulla percezione dell'intensità del gusto dolce né sulla concentrazione di saccarosio preferita.[7] Anche uno studio randomizzato sui bambini ha evidenziato che un intervento di quattro mesi basato su snack a ridotto contenuto di zuccheri, associato a un programma educativo rivolto ai caregiver, ha portato a una riduzione dell'assunzione di zuccheri aggiunti nei bambini in età prescolare, senza modificare il livello di dolcezza da loro preferito.[11] Al termine dello studio, i bambini continuavano a preferire gli stessi elevati livelli di dolcezza osservati all'inizio, in linea con risultati ottenuti in precedenti ricerche.[12]

Dolcificanti con poche/senza calorie e regolazione dell'appetito

Numerosi studi clinici randomizzati e controllati dimostrano che i dolcificanti con poche/senza calorie non aumentano l'appetito complessivo né portano a una maggiore assunzione di energia rispetto allo zucchero. Al contrario, quando vengono utilizzati in sostituzione dello zucchero, sono spesso associati ad una riduzione dell'apporto calorico, che può contribuire al controllo del peso nel tempo.[9]



Riferimenti:

1. Mennella JA, Bobowski NK. The sweetness and bitterness of childhood: Insights from basic research on taste preferences. Physiol Behav. 2015 Dec 1;152(Pt B):502-7.
2. World Health Organization (WHO) Guideline: Sugars Intake for Adults and Children. Geneva: World Health Organization; 2015. At: https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028
3. EFSA Panel on Nutrition, Novel Foods and Food Allergens (NDA). Tolerable upper intake level for dietary sugars. EFSA J. 2022 Feb 28;20(2):e07074.
4. Mela DJ, Risso D. Does sweetness exposure drive 'sweet tooth'? Br J Nutr. 2024 Jun 14;131(11):1934-1944.
5. Appleton KM, Tuorila H, Bertenshaw EJ, de Graaf C, Mela DJ. Sweet taste exposure and the subsequent acceptance and preference for sweet taste in the diet: systematic review of the published literature. Am J Clin Nutr. 2018 Mar 1;107(3):405-419.
6. Čad EM, Mars M, Pretorius L, et al. The Sweet Tooth Trial: A Parallel Randomized Controlled Trial Investigating the Effects of A 6-Month Low, Regular, or High Dietary Sweet Taste Exposure on Sweet Taste Liking, and Various Outcomes Related to Food Intake and Weight Status. Am J Clin Nutr. 2026 Jan;123(1):101073.
7. Wise P, Rawall R, Kramer M, et al. Reduced sugar diets do not affect perceived sweeteness or most liked sugar concentration in model foods and beverages. Presented at Pangborn 2025. Available at: https://monell.org/monell-center-researchers-present-latest-findings-at-international-meeting-on-consumer-sensory-science/
8. Rogers PJ. The role of low-calorie sweeteners in the prevention and management of overweight and obesity: evidence v. conjecture. Proc Nutr Soc. 2018 Aug;77(3):230-238.
9. Bellisle F. Low- or No-Energy Sweeteners and Body Weight Management: Dissecting a "Minor" Effect. Obes Rev. 2025 Sep;26(9):e13937.
10. Pang MD, Kjølbæk L, Bastings JJAJ, 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 Oct;7(10):2083-2098.
11. Mennella JA, Coffman DL, Merchan MT, Croce CM, Smethers AD, Fisher JO. Exposure to low-sweet snacks and caregiver nutritional and dental health education lowered children's added sugar intake: a randomized controlled trial. Am J Clin Nutr. 2026 Jul:124(1):101272.
12. Wise PM, Nattress L, Flammer LJ, Beauchamp GK. Reduced dietary intake of simple sugars alters perceived sweet taste intensity but not perceived pleasantness. Am J Clin Nutr. 2016 Jan;103(1):50-60.

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

© ISA, Settembre 2026