

International Sweeteners Association

SCHEDA INFORMATIVA

Il sapore dolce, i dolcificanti con poche/senza calorie e la preferenza per il gusto dolce

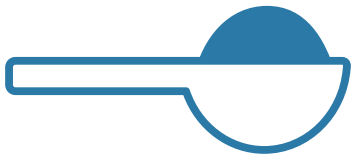
Gli esseri umani nascono con una naturale preferenza per il sapore dolce. Sebbene sia importante limitare il consumo eccessivo di zuccheri per tutelare la salute, ridurne l'assunzione non è sempre facile. I dolcificanti con poche/senza calorie possono rappresentare un valido aiuto, consentendo di ridurre zuccheri e calorie senza rinunciare al piacere del gusto dolce.

Perche' siamo attratti dal sapore dolce

Fin dalla nascita gli esseri umani hanno una preferenza per il gusto dolce. I neonati mostrano infatti un'attrazione naturale per tale sapore, probabilmente perché il latte materno è dolce, mentre tendono a rifiutare il gusto amaro come meccanismo di protezione nei confronti di sostanze potenzialmente tossiche. Questa caratteristica biologica si è evoluta per aiutare i nostri antenati ad individuare alimenti sicuri e ricchi di energia, come la frutta, in contesti in cui il cibo era spesso scarso.[1]

Oggi, tuttavia, l'ambiente alimentare è profondamente cambiato. Gli zuccheri sono ampiamente disponibili e spesso consumati in eccesso, con conseguente aumento dell'apporto calorico. Questo, insieme a uno stile di vita sedentario, contribuisce ad accrescere il rischio di obesità e di altri problemi di salute correlati al peso corporeo. Per questo motivo, le organizzazioni sanitarie di tutto il mondo raccomandano di limitare l'assunzione di zuccheri aggiunti o liberi a meno del 5-10% dell'apporto energetico totale giornaliero.[2]

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



5-10 %

dell'apporto calorico totale.

L'aumento della preferenza per il gusto dolce: mito o realtà?

Una convinzione diffusa, e una narrativa ancora prevalente nelle politiche nutrizionali, è che il consumo di alimenti dal sapore dolce aumenti la nostra preferenza per il dolce, portando a un maggiore consumo di zuccheri e calorie (concetto definito in inglese come *"sweet tooth" hypothesis*). **Tuttavia, le attuali evidenze scientifiche non supportano questa teoria.**[3]

- Le revisioni degli studi condotti sull'uomo non evidenziano alcuna associazione tra l'esposizione al gusto dolce e un aumento della preferenza per questo gusto.[3,4]
- Inoltre, gli studi clinici a lungo termine mostrano che seguire una dieta caratterizzata da un livello di dolcezza basso o elevato non modifica la preferenza individuale per il gusto dolce.[5-7]
- Nel breve termine, invece, il consumo di alimenti dal sapore dolce può ridurre il desiderio immediato di ulteriori alimenti dolci, attraverso un fenomeno noto come *sazietà sensoriale specifica*.[4]

Questi risultati sono coerenti tra gli studi condotti sia sugli adulti sia sui bambini e si applicano sia agli zuccheri sia ai dolcificanti con poche/senza calorie.

La sfida di ridurre il consumo di zuccheri

Ridurre l'assunzione di zuccheri è importante, ma può essere difficile da mantenere nel lungo periodo. Molte persone trovano complicato rinunciare agli alimenti dal sapore dolce, con il rischio di entrare in un ciclo di restrizioni e successive ricadute nelle abitudini precedenti.

I dolcificanti con poche/senza calorie offrono, appunto, un sapore dolce con poche o nessuna caloria. Inoltre, possono contribuire a ridurre l'assunzione di zuccheri aggiunti e l'apporto calorico complessivo e, di conseguenza, favorire il controllo del peso corporeo.[8] Mantenere una certa presenza del gusto dolce nella dieta può rendere più realistici e sostenibili nel tempo modelli alimentari sani.

Lo studio SWEET TOOTH

Lo studio Sweet Tooth, un ampio trial clinico randomizzato e controllato della durata di sei mesi condotto su 180 adulti, ha dimostrato che **modificare l'esposizione alimentare ai cibi dal sapore dolce, sia riducendola sia aumentandola, non influisce sulla preferenza per il gusto dolce, sulla percezione del sapore, sulle scelte alimentari, sull'apporto energetico o sul peso corporeo**. Al termine dell'esperimento, i partecipanti sono tornati spontaneamente ai livelli di consumo di alimenti dolci abituali, suggerendo l'assenza di cambiamenti comportamentali duraturi.[5]

Ulteriori studi a lungo termine condotti sia negli adulti sia nei bambini hanno evidenziato risultati analoghi: ridurre il consumo di zuccheri non diminuisce la preferenza per il gusto dolce.[6,7] Anche quando l'assunzione di zuccheri si riduce per diversi mesi, la preferenza per la dolcezza tende a rimanere stabile nel tempo.



I dolcificanti con poche/senza calorie non influenzano l'appetito

È tuttora oggetto di dibattito la possibilità che i dolcificanti con poche o senza calorie possano aumentare l'appetito, stimolare il desiderio di determinati alimenti o rafforzare la preferenza per il gusto dolce. Tuttavia, le evidenze scientifiche attualmente disponibili non confermano queste preoccupazioni.[8,9]

Gli studi clinici di lunga durata indicano, infatti, che il consumo di dolcificanti con poche o senza calorie non determina un aumento né dell'appetito né dell'apporto energetico complessivo. Al contrario, quando vengono utilizzati in sostituzione dello zucchero, possono contribuire a ridurre l'assunzione complessiva di calorie e, nel tempo, favorire il controllo del peso corporeo.[10]

I dolcificanti con poche/senza calorie possono aiutare a ridurre il consumo di zuccheri e calorie, mantenendo il gusto dolce senza aumentare la voglia di dolce o l'appetito.

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. Mela DJ, Risso D. Does sweetness exposure drive 'sweet tooth'? Br J Nutr. 2024 Jun 14;131(11):1934-1944.
4. 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.
5. 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.
6. Wise P, Rawall R, Kramer M, et al. Reduced sugar diets do not affect perceived sweetness 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/
7. 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.
8. Bellisle F. Low- or No-Energy Sweeteners and Body Weight Management: Dissecting a "Minor" Effect. Obes Rev. 2025 Sep;26(9):e13937.
9. 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.
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.

© ISA, Settembre 2026