
Gli alimenti contenenti dolcificanti artificiali sono salutari?

Lun 28/10/2024 - 09:43

A un elevato consumo di zucchero sono associate diverse cosiddette malattie del benessere. Per tutelare la propria salute, è consigliabile, pertanto, seguire una dieta povera di zuccheri. Le consumatrici e i consumatori più salutisti tendono, dunque, a prediligere i prodotti ipocalorici in modo da ridurre l'apporto di zuccheri e calorie attraverso l'alimentazione. Tali cibi e bevande prodotti industrialmente contengono spesso dolcificanti artificiali senza calorie, come alternativa allo zucchero. E in effetti, sul breve periodo il consumo di alimenti e bevande con dolcificanti "zero calorie" può contribuire a ridurre il peso corporeo, o quantomeno a mantenerlo.

Nel corso di qualche anno, tuttavia, è improbabile che la sostituzione degli zuccheri liberi con dolcificanti privi di calorie svolga un effetto positivo sul controllo del peso e sulla percentuale di grasso corporeo. Conclusione, questa, a cui è giunta l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) dopo aver esaminato e valutato numerose ricerche sull'argomento. Studi osservazionali hanno addirittura dimostrato l'effetto opposto, ovvero **un maggior rischio di aumento di peso e obesità** (sovrappeso estremo). Inoltre, da questi studi è stato rilevato che il consumo regolare di edulcoranti come la saccarina, il sucralosio e l'aspartame può alterare la flora intestinale dell'uomo e disturbare la regolazione dei livelli di zucchero nel sangue, **umentando così il rischio di obesità e di diabete di tipo 2**. Non da ultimo, l'OMS sottolinea il fatto che a oggi sono poco studiate le conseguenze del consumo di edulcoranti sui bambini.

Alla luce di questi risultati, **l'OMS sconsiglia in generale l'utilizzo di dolcificanti privi di calorie ai fini del controllo del peso e della prevenzione del diabete di tipo 2**, e con questo si riferisce a tutti i comuni additivi alimentari come l'acesulfame-K (E 950), l'advantame (E 969), l'aspartame (E 951), il ciclamato (E 952), il neotame (E 961), la saccarina (E 954), il sucralosio (E 955) e i glicosidi steviolici (E 960). La raccomandazione dell'OMS è rivolta principalmente ai politici responsabili delle decisioni in materia di salute pubblica.

“Un elevato consumo di zucchero comporta molto chiaramente rischi per la salute, ma anche assumere cibi e bevande con dolcificanti artificiali privi di calorie non rappresenta una buona alternativa”, conclude Silke Raffener, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Si

raccomanda piuttosto una dieta a basso contenuto di zuccheri: l'acqua del rubinetto e i tè non zuccherati sono i migliori dissetanti. La voglia di sapori zuccherini può essere soddisfatta con alimenti naturalmente dolci come la frutta e con le verdure dal sapore dolce come la zucca. Le bibite e altri alimenti altamente elaborati con edulcoranti privi di calorie dovrebbero essere consumati, semmai, solo occasionalmente e in piccole quantità. Quantità moderate di frutta secca addolciscono gli alimenti in modo naturale. Succhi di frutta e bevande dolci andrebbero preferibilmente consumati sempre ben diluiti. Se si riesce a seguire una dieta a basso contenuto di zucchero per qualche settimana, la voglia di dolce diminuirà. Inoltre, è importante abituare i bambini a una dieta povera di zuccheri sin da piccoli”.