

**Falsi amici...
dolcificanti,
additivi,
integratori,
False
credenze...**



Cos'è un additivo?

gli additivi alimentari sono sostanze commestibili che vengono aggiunte agli alimenti allo scopo di **migliorarne l'aspetto, il gusto, la consistenza e la durata**. Ne esistono di diverse tipologie e vengono classificati in base alla loro funzione.

Possono essere aggiunti a qualsiasi cibo e bevanda destinata al consumo umano, ma per legge la loro presenza deve essere riportata nell'etichetta. In Europa vengono identificati con una sigla composta dalla **lettera E seguita da un codice numerico**, con accanto l'informazione sulla loro specifica funzione (addensante, colorante, conservante, ecc.)



I dolcificanti o succedanei dello zucchero o edulcoranti sono additivi alimentari utilizzati per conferire un sapore dolce ad alimenti e bevande quali bibite analcoliche, dessert, prodotti lattiero-caseari, dolci, gomme da masticare e prodotti a ridotto tenore calorico e per il controllo del peso.



AUTORITÀ EUROPEA
PER LA SICUREZZA
ALIMENTARE



Search news, topics, publications, e...



[Home](#) / [Aree tematiche](#)

Dolcificanti

Aggiornato al: 10 Aprile 2024 | 2 minuti di lettura

Share:

I dolcificanti o succedanei dello zucchero sono additivi alimentari utilizzati per conferire un sapore dolce ad alimenti e bevande quali bibite analcoliche, dessert, prodotti lattiero-caseari, dolci, gomme da masticare e prodotti a ridotto tenore calorico e per il controllo del peso.

Alcuni dolcificanti come l'aspartame o il sucralosio sono parecchie volte più dolci dello zucchero.



Indice

[Notizie recenti](#)

[Tappe fondamentali](#)

[Ruolo dell'EFSA](#)

[Quadro UE](#)

[Pubblicazioni sul tema](#)

<https://www.efsa.europa.eu/it/topics/topic/sweeteners>

I dolcificanti possono essere prodotti in modi diversi, ad esempio per **estrazione da piante** (quali i glicosidi steviolici o la taumatina) o da **altri materiali di origine vegetale** (ad esempio la neoesperidina DC, derivata dagli agrumi).

Possono anche essere **sintetizzati** (ad esempio la saccarina) o ottenuti mediante **l'uso di microrganismi nel processo di produzione** (ad esempio l'eritritolo).



I dolcificanti sono meglio dello zucchero? **FALSO.**

Tutti i dolcificanti con poche (o senza) calorie approvati sono sicuri entro i livelli stabiliti della dose giornaliera accettabile (DGA).

Tuttavia, l'OMS definisce come l'utilizzo di dolcificanti non zuccherini non solo non porti alcun beneficio a lungo termine nella riduzione del grasso corporeo negli adulti o nei bambini ma comporta potenziali effetti indesiderati come aumento del rischio di diabete, malattie cardiovascolari e mortalità negli adulti.



The screenshot shows the WHO website interface. At the top, there is a navigation bar with the WHO logo and links for Health Topics, Countries, Newsroom, Emergencies, Data, and About WHO. The main content area features a headline: "WHO advises not to use non-sugar sweeteners for weight control in newly released guideline". Below the headline, it states "15 May 2023 | Departmental update | Reading time: 1 min (390 words)". The text of the article begins: "The World Health Organization (WHO) has released a new guideline on non-sugar sweeteners (NSS), which recommends against the use of NSS to control body weight or reduce the risk of noncommunicable diseases (NCDs). The recommendation is based on the findings of a systematic review of the available evidence which suggests that use of NSS does not confer any long-term benefit in reducing body fat in adults or children. Results of the review also suggest that there may be potential undesirable effects from long-term use of NSS, such as an increased risk of type 2 diabetes, cardiovascular diseases, and mortality in adults." On the right side, there is a "Media Contacts" section with a profile picture of Jin Ni, Communications Officer at WHO, and contact information: Telephone: +41 (0)79 5098, Email: jin@who.int.

Uno studio del 2023 ha confermato l'effetto negativo di alcuni dolcificanti, in particolare l'eritritolo, sulle complicazioni cardiache come ictus e infarto.

Il gruppo di esperti ha esaminato i dati relativi a circa quattromila persone in Europa e negli Stati Uniti, tenendo in considerazione i livelli di eritritolo nel sangue e la probabilità di sperimentare eventi cardiaci avversi potenzialmente letali. Contemporaneamente hanno analizzato gli effetti dell'aggiunta del dolcificante in campioni di sangue o piastrine isolate, osservando che l'eritritolo favoriva la formazione di coaguli e quindi potenzialmente pericoloso per l'insorgenza di patologie cardiache.

<https://www.lerner.ccf.org/news/article/?title=Common+artificial+sweetener,+erythritol,+associated+with+higher+rates+of+heart+attack,+stroke&id=ea9560ab58cc87cd9bba43ff11bde112318d54f1#:~:text=Erythritol%252C%2520one%2520of%2520the%2520most,study%2520published%2520in%2520Nature%2520Medicine.>

I dolcificanti alterano la composizione della microflora intestinale? **VERO**

Sostituire lo zucchero nella dieta con dolcificanti non nutritivi (NNS), come l'aspartame e la stevia, è una delle strategie più comuni nella lotta all'obesità e ai livelli elevati di glucosio nel sangue. A differenza di quanto si è ritenuto finora, studi recenti suggeriscono che queste sostanze potrebbero avere un impatto negativo sulla salute.

The screenshot shows the top portion of a Cell journal article page. At the top left is the Cell logo with the text "Supports open access". On the right side of the top navigation bar are links for "Submit", "Log in", "Register", "Subscribe", and "Claim". Below this is a secondary navigation bar with "This journal", "Journals", "Publish", "News & events", and "About Cell Press". A search bar is located on the right side of this bar. The main content area features the article title "Personalized microbiome-driven effects of non-nutritive sweeteners on human glucose tolerance" and the authors "Jotham Suez, Yotam Cohen, Rafael Valdés-Mas, ... Christoph K. Stein-Thoeringer, Eran Segal, Eran Elinav". Below the title is a "Highlights" section with three bullet points: "Randomized-controlled trial on the effects of non-nutritive sweeteners in humans", "Sucralose and saccharin supplementation impairs glycemic response in healthy adults", and "Personalized effects of non-nutritive sweeteners on microbiome and metabolome". On the right side, there is a "Figures (15)" section with a "Figure Viewer" interface.

Uno studio, pubblicato su Cell, sottolinea la necessità di comprendere l'impatto a lungo termine dei dolcificanti artificiali.

I ricercatori hanno reclutato 120 persone che non hanno mai consumato NNS e le hanno divise in sei gruppi:

- quattro gruppi hanno assunto rispettivamente aspartame, saccarina, stevia o sucralosio,
- un gruppo di controllo ha ricevuto glucosio e
- un altro gruppo di controllo non ha ricevuto alcun supplemento.

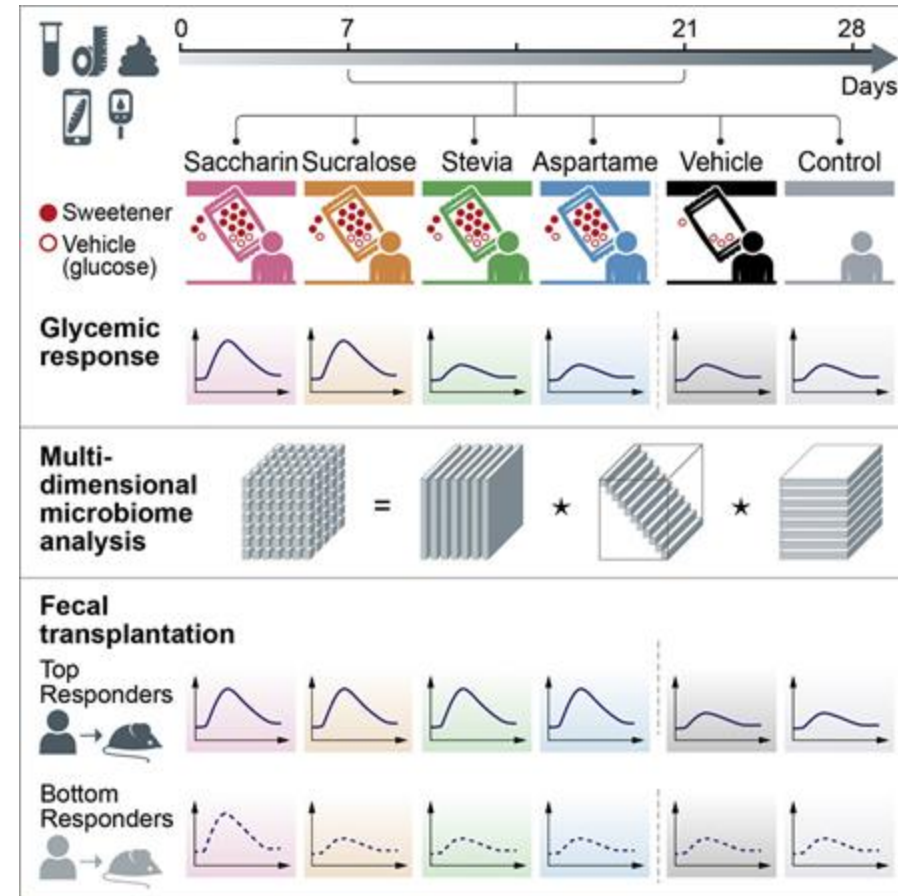
Le persone che hanno consumato dolcificanti hanno mostrato cambiamenti nel microbiota intestinale e nei metaboliti microbici presenti nel sangue.

I cambiamenti nei microbi intestinali sono risultati correlati alle alterazioni della risposta glicemica o al picco post-prandiale dei livelli di glucosio nel sangue. Tali cambiamenti nel microbiota non si sono verificati nei gruppi di controllo.

I topi germ-free che hanno ricevuto il microbiota di persone che hanno consumato dolcificanti e hanno avuto un'elevata risposta glicemica hanno sviluppato alterazioni simili a quelle dei donatori.

Conclusioni

I risultati suggeriscono che, in alcune persone, il consumo di dolcificanti può modificare il microbiota e alterare la risposta glicemica.



I prodotti “light” e “sugar free” sono più salutari?

FALSO

Bisogna diffidare dei cibi light perché il ridotto apporto di grassi viene sostituito da un quantitativo maggiore di zuccheri e dolcificanti. Togliere i grassi per ridurre l'apporto calorico dell'alimento non è mai una scelta saggia. Si sentirà prima la fame perché tutti i cibi “light”, proprio per il ridotto apporto di proteine e grassi, saziano meno.

Quasi tutto ciò che è “sugar free” può essere “sweetener added”, ossia i prodotti senza zuccheri aggiunti spesso contengono sostituti dello zucchero come i polioli e altri dolcificanti. È noto dalla letteratura che modificano il microbiota intestinale, vengono metabolizzati nell'organismo favorendo lo sviluppo e accumulo di radicali liberi tra cui il metilglossale (MGO).

Metigliosale (MGO) è una molecola fortemente pro-ossidante associata alla resistenza insulinica, come lo zucchero bianco in eccesso aggiunto nel caffè.

Il punto fondamentale, purtroppo ancora poco chiaro ai più, è che i polioli, nonostante non abbiano un effetto immediato sull'aumento degli zuccheri nel sangue (glicemia), agiscono comunque in maniera indiretta sulla **insulino-resistenza**, fenomeno per il quale l'organismo riuscirà sempre meno a gestire i carboidrati.

L'effetto più comune nel breve periodo può essere l'incremento di grasso, cui si vanno ad associare, se non si interviene con un deciso cambio di abitudini alimentari e stile di vita, anche seri dismetabolismi e patologie, tra cui il diabete.

Sebbene i dolcificanti di sintesi in commercio siano sicuri, perché sottoposti a scrupolosi controlli da parte delle autorità competenti,

non è comunque consigliabile ricorrere troppo spesso al loro uso e a quello dei prodotti che li contengono.

Gli edulcoranti vengono, inoltre, aggiunti nei prodotti confezionati per ridurre l'apporto calorico.

Bisogna stare attenti a non categorizzare un alimento “dietetico” come salutare!

**“Gli zuccheri non vanno eliminati,
poiché risultano necessari per l'organismo,
ma è fondamentale comprendere
la quantità corretta per ciascuno di noi.”**

Ecco **alcune piccole accortezze** che ognuno di noi può mettere in pratica per ridurre gli zuccheri dalla propria quotidianità e riservarli a quei momenti occasionali, con gli amici, i parenti o i propri figli.

Abituare il palato a gusti meno dolci...Ecco ciò che fa la differenza!

I dolcificanti artificiali non ci abituanano a gusti meno dolci e non sono in grado di attivare i neuroni che stimolano la produzione di ormoni coinvolti nei processi di sazietà. Questi neuroni possono essere attivati solo da zuccheri veri e quindi i dolcificanti, agendo solo sulla percezione di un gusto più dolce, donano una immediata, ma fittizia, percezione di benessere.

Il cervello continua ad inviare segnali di fame e si alimenta il desiderio di consumare cibi ipercalorici.

Bustina di zucchero nel caffè
la riduzione graduale permette alle papille gustative di abituarsi al sapore naturale delle cose.
Da domani -> poco meno di una bustina, la settimana successiva -> metà, poi ¼ di bustina e poi berlo amaro, riscoprendo il gusto del buon caffè.

Yogurt alla frutta vs yogurt bianco

Iniziare ad utilizzare yogurt alla frutta a giorni alterni, mischiandolo con yogurt bianco intero, aiuterà a ridurre gli zuccheri del giorno e ad abituarvi al sapore naturale delle cose, magari inserendo della frutta secca all'interno.

Saper leggere le etichette porta a fare scelte consapevoli

Sull'etichetta alimentare, tutti gli ingredienti sono disposti secondo un ordine: tra i primi compaiono quelli presenti in quantità maggiore e seguono quelli presenti in proporzioni minori.

Per capire realmente quale prodotto stiamo acquistando bisogna quindi aver cura di verificare che **tra le prime posizioni non ci siano zuccheri e grassi**, piuttosto che ricercare sull'etichetta l'eventuale presenza di additivi.

La dicitura “**senza zuccheri aggiunti**” presuppone spesso la presenza di altre tipologie di zucchero. Infatti, noi pensiamo allo zucchero come il solo zucchero bianco da tavola, ma lo zucchero si presenta anche attraverso miele, sciroppi, polioli, fruttosio, melassa o malto d’orzo.

Nella maggior parte dei casi, un prodotto che è privo di zucchero, significa che è privo di zucchero bianco, ma ne contiene tanti altri, tutti con lo stesso effetto glicante.

Limitare i cibi processati

Salse, prodotti confezionati salati o processati possono contenere anche discrete quantità di zucchero.

Controllo della Frutta

La frutta apporta nutrienti ottimi tra cui vitamine, sali minerali, fibra e acqua. Spesso accade tuttavia che il quantitativo di frutta minimo consigliato dall'OMS (almeno 400 g di frutta e verdura al giorno) venga di gran lunga superato durante la giornata. Quando si controlla la quantità di zuccheri che si assume, è bene considerare tutti gli alimenti (naturali e industriali) in cui anche il fruttosio è presente in alte concentrazioni.

Modalità di cottura

La modalità di cottura degli alimenti ha un ruolo rilevante nella velocità di assorbimento di zuccheri semplici.

È bene preferire una **cottura al dente** della pasta integrale e in linea generale dei cereali, evitando in generale per tutti gli alimenti una prolungata cottura.

Inoltre, sarebbe meglio **evitare temperature troppo elevate**, che potrebbero aumentare i livelli dei prodotti finali di glicazione. Ne sono un esempio tutti gli alimenti un po' bruciacchiati, come patatine fritte o carne alla griglia, ma anche tutti quegli alimenti processati e contenenti additivi alimentari, come le bibite gassate.

IN DOCTRINA ET IN USU

Praticamente ... diabetologia

TORINO 01.06.24

HOMO EST QUOD EST

Nutrire il futuro: strategie di prevenzione e cura

POLLENZO 23.11.24

Integratori

Cos'è un integratore?

"prodotti alimentari destinati ad integrare la comune dieta e che costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive, quali le vitamine e i minerali, o di altre sostanze aventi un effetto nutritivo o fisiologico, in particolare, ma non in via esclusiva, aminoacidi, acidi grassi essenziali, fibre ed estratti di origine vegetale, sia monocomposti che pluricomposti, in forme predosate" (fonte: Ministero della Salute - Integratori alimentari e Linee guida ministeriali).



Gli integratori alimentari non servono realmente, sono palliativi. **FALSO**

Gli integratori, usati con un dosaggio adeguato, per un periodo di tempo specifico e sotto controllo di uno specialista, sono più che utili.

Se si ricorre all'integrazione senza che vi sia alcuna carenza da compensare, è ovvio che i benefici saranno trascurabili.

Lo stesso se ci si aspetta che un integratore agisca come un farmaco prescritto per curare una particolare patologia. Gli integratori servono per colmare carenze nutrizionali o qualora vi sia una necessità fisiologica

Uso gli integratori così posso mangiare quello che voglio. **FALSO**

Gli integratori alimentari sono prodotti che vengono utilizzati per integrare, appunto, la **normale alimentazione**.

Gli integratori alimentari NON rappresentano un'alternativa ad una dieta equilibrata e alle corrette abitudini di vita.

L'uso degli integratori alimentari NON migliora uno stato di salute preesistente.

Il non uso degli integratori alimentari NON compromette o peggiora lo stato di salute dell'individuo.

Gli integratori alimentari NON sono prodotti dietetici

E' anche essenziale sapere che ogni individuo può reagire diversamente agli interventi dietetici, agli esercizi fisici, ai farmaci e agli integratori.

La personalizzazione del trattamento diventa quindi cruciale. Ad esempio, mentre alcuni pazienti possono trovare beneficio dall'integrazione con cromo per migliorare la sensibilità all'insulina, altri potrebbero non notare alcun cambiamento significativo.

È quindi importante che il trattamento sia adattato alle esigenze individuali del paziente, basandosi su vari fattori come l'età, il peso, il livello di attività fisica, le condizioni di salute preesistenti e la genetica.

Un approccio personalizzato assicura non solo l'efficacia del trattamento ma anche la sicurezza del paziente, riducendo il rischio di effetti collaterali e interazioni.

Gli integratori alimentari aiutano a contrastare i processi di invecchiamento. **VERO**

Ci sono molecole con azione antiossidante e antinfiammatoria, che in maniera aspecifica rallentano i processi di invecchiamento correlati allo stress ossidativo, una delle principali cause del declino cellulare nel nostro organismo.

Inoltre, le persone anziane possono effettivamente avere carenze di nutrienti perché mangiano poco, trascorrono poco tempo al sole e quindi mancano di vitamina D, deglutiscono male. L'integrazione alimentare, in questo caso, può essere di aiuto per garantire una buona qualità di vita anche in età avanzata

Gli integratori alimentari a base di prodotti o estratti naturali sono del tutto innocui e sicuri.

FALSO

"naturale" non è sinonimo di "sicuro"; pertanto, è necessario prestare sempre la massima cautela anche nel consumo d'integratori alimentari naturali, a maggior ragione se si è in stato di gravidanza, se si sta allattando al seno o se si soffre di disturbi, problemi o malattie di qualsiasi tipo.

Ad esempio, persone affette da patologie cardiache o renali non dovrebbero assumere integratori alimentari con tanta leggerezza, poiché alcuni estratti naturali come per esempio, minerali, oligoelementi e amminoacidi - potrebbero rivelarsi dannose e pericolose.

“Decalogo per un corretto uso degli integratori alimentari”, redatto dal Ministero della Salute.

- 1. Gli integratori non possono sopperire a una dieta scorretta**
- 2. Verificare gli effetti indicati**
- 3. Leggere con attenzione le etichette**
- 4 e 5. Parlarne sempre con il proprio medico e con il pediatra**
- 6. Sospendere l'assunzione in assenza di effetti desiderati**
- 7. Gli integratori non sono farmaci**
- 8. Gli integratori non servono a perdere peso**
- 9. Se si pratica sport, scegli gli integratori giusti per le proprie esigenze**
- 10. Attenzione a dove si acquistano gli integratori alimentari**

Evitare il “fai da te”

**La conoscenza
porta
consapevolezza per
mangiare bene e vivere meglio
senza miti e credenze!**

