

ISA Conference

LOW CALORIE FOODS, BEVERAGES AND SWEETENERS CAN THEY REALLY CONTRIBUTE TO A HEALTHIER FUTURE?

Dott.ssa Monica Germani

I dolcificanti sono da tempo argomento di forte dibattito. Infatti dal momento in cui sono giunti sul mercato, avendo esaudito i desideri di milioni di persone alle prese con i chili di troppo che possono dolcificare bibite e alimenti senza aggiungere calorie extra, sono divenuti parte integrante dell'alimentazione quotidiana.

Il presidente dell'Isa(International Sweeteners Association), Hans Heezen afferma che almeno la metà della popolazione europea consuma abitualmente cibi o bevande dolcificati artificialmente come chewing-gum, bibite o merendine dietetiche . Gli edulcoranti artificiali rappresentano in Europa il 10% del mercato di tutti i prodotti dolcificanti, incluso dunque lo zucchero. La percentuale di persone che li consuma varia molto da Paese a Paese. Ad esempio, l'Italia è uno degli Stati dove le bibite dietetiche" hanno meno successo: "il 10% dei cittadini le beve, mentre la Gran Bretagna arriva al 50%, insieme ad altri Paesi del Nord Europa.

Nel 2002 il mercato globale di edulcoranti è cresciuto del 4,3%, mentre quello dello zucchero del 3,1% (fonte Lmc International). I dolcificanti ipocalorici, sempre nel 2002, hanno rappresentato quasi l'11% del mercato complessivo dei dolcificanti rispetto a circa l'8% nel 1990. E oggi il consumo di edulcoranti ipocalorici continua ad aumentare. La perplessità è sull'effetto che possono avere sulla salute degli individui medio e a lungo termine. Gli esperti presenti al convegno dichiarano all'unanimità che, ad oggi, ci sono motivi validi per riconsiderare la sicurezza dei dolcificanti artificiali, in particolare l'aspartame. I dati forniti dai nuovi studi riguardo la cancerogenicità riscontrata nei topi, il rischio di parto prematuro correlato all'assunzione di bibite analcoliche edulcorate artificialmente e la possibilità di predisporre al diabete sembrano non essere sufficienti per rimetterne in discussione la sicurezza. Non abbiamo, però, certezze concrete.

I dolcificanti

I dolcificanti sono sostanze naturali o sintetiche con elevato potere dolcificante; sono infatti sufficienti piccolissime quantità per conferire un sapore particolarmente dolce all'alimento.

I dolcificanti di sintesi, come ad esempio l'aspartame e la saccarina, non si trovano in natura, ma vengono sintetizzati in laboratorio. Nascono come sostituti del saccarosio per diabetici e successivamente, grazie al loro potere calorico estremamente basso, hanno trovato largo impiego nella preparazione di molti alimenti dietetici. Il primo dolcificante a basso contenuto calorico, la saccarina, è stato scoperto nel 1878. Da allora, una serie di altri edulcoranti come ciclamato, aspartame, acesulfame-K, sale di aspartame-acesulfame, neoesperidina Dc, taumatina, sucralosio sono stati prodotti e utilizzati in tutto il mondo.

L'aspartame in particolare ha un potere dolcificante 200 volte superiore rispetto allo zucchero, mentre quello della saccarina è addirittura 450-600 volte superiore. Servono pertanto 200 grammi (pari a 800 Kcal) di zucchero per avere lo stesso potere dolcificante di un grammo di aspartame.

I dolcificanti naturali sono invece quelli che, come il miele o il fruttosio, si trovano come tali in natura. Il fruttosio in particolare ha un indice glicemico più basso dello zucchero mentre il suo potere dolcificante è leggermente superiore (circa il 33%) in più. Le calorie sono le medesime dello zucchero (4 Kcal per grammo).

DOLCIFICANTI NATURALI	DOLCIFICANTI SEMISINTETICI	DOLCIFICANTI SINTETICI
Miele	Aspartame	Acesulfame K
Fruttosio (levulosio)		Ciclamati
Destrosio		Saccarina
Sorbitolo		
Mannitolo		
Xilitolo		
Stevia- Stevioside		

DOSI GIORNALIERE ACCETTABILI (D.G.A.)

DOLCIFICANTI	VANTAGGI	SVANTAGGI	POTERE DOLCIFICANTE (zucchero = 1)	CALORIE PER DOSE (pari a 1 cucchiaino di zucchero da 4 g)
Saccarosio	Buon sapore	Aumento glicemia	1	16
Fruttosio	Aumento moderato glicemia	Apporto calorico: limitare le quantità.	1.5	9
Sorbitolo	Moderato aumento glicemia	Apporto calorico. Effetti lassativi.	0.6	26
Ciclamati	Non aumentano glicemia Acalorici	Sconsigliato gravidanza e bambini	30	=
Saccarina	Non aumenta le glicemia Acalorico	Retrogusto metallico. Sconsigliato gravidanza e bambini	400	=
Acesulfame K	Non aumenta le glicemia Acalorico. Non ha retrogusto	Sconsigliato gravidanza e bambini. Scarsi studi epidemiologici	200	=
Aspartame	Non aumenta glicemia Apporto energetico trascurabile. Sapore dolce naturale	Controindicato nella fenilchetonuria. Sconsigliato gravidanza e bambini. Instabile alla cottura	200	0.1

I dolcificanti ipocalorici e il loro effetto sulla salute sono l'argomento di discussione e dibattito della conferenza di Bruxelles dall'Isa (International Sweeteners Association).

I DOLCIFICANTI E L'AUMENTO PONDERALE

Sovrappeso ed obesità sono problemi in costante aumento nella società moderna. In molti paesi più del 50% della popolazione è ora in sovrappeso. Le implicazioni per l'assistenza sanitaria sono enormi. L'Organizzazione Mondiale della Sanità, decisionisti europei ed autorità sanitarie nazionali stanno prendendo delle misure di ampio respiro ed hanno richiesto all'industria alimentare di contribuire alla lotta mondiale contro il sovrappeso e l'obesità.

Gli edulcoranti ipocalorici potrebbero essere un valido aiuto a ridurre l'apporto di energia, senza compromettere il sapore e senza richiederci di sacrificare il naturale desiderio per il dolce sempre se abbinato ad una dieta corretta ed equilibrata e ad uno stile di vita attivo.

Gli esperti riuniti alla conferenza sono concordi nell'affermare che gli edulcoranti disponibili sul mercato europeo (i principali sono saccarina, acido ciclamico, aspartame, acesulfame-K, sale di aspartame-acesulfame, Neohesperidina Dc, Thaumatina e sucralosio) sono sicuri. Andrew Renwick, professore e ricercatore dell'università di Southampton (Gb), sostiene che gli effetti collaterali dovuti agli edulcoranti si presentano se un individuo consuma giornalmente 24 lattine di bibite dietetiche al giorno. Ma il nostro interrogativo: cosa accadrebbe se quotidianamente consumassimo più prodotti contenenti dolcificanti e in quantità elevate? La dose massima giornaliera consigliata è possibile superarla anche consumando un pacchetto di chewing gum senza zucchero al giorno. Forse in una realtà diversa da quella italiana, in cui le abitudini alimentari sono estremamente differenti e si fa largo uso di soft drink, Energy drink e bevande zuccherine, l'introduzione dei dolcificanti come strumento di prevenzione del sovrappeso, dell'obesità e quindi delle patologie correlate può essere un valido aiuto ma sempre se abbinato ad un cambiamento delle abitudini alimentari e dello stile di vita. Secondo Margaret Ashwell, nutrizionista inglese, la sostituzione delle bevande zuccherine con quelle 'light' consente di perdere circa 5 chili in un anno. Questo è il risultato di una metanalisi condotta su 16 studi pubblicati su 15 diverse riviste scientifiche, presentata a Bruxelles in occasione di una conferenza organizzata dalla International Sweeteners Association (Isa).

Il lavoro ha messo a confronto l'utilizzo di aspartame con quello di saccarosio e ha rilevato che sostituendo l'edulcorante naturale con quello industriale è possibile perdere circa due etti a settimana, cioè circa cinque chili in un anno. Un risultato possibile, ad esempio, nel caso si consumino due lattine di bevande zuccherate al giorno, da sostituire con quelle ipocaloriche. Il segreto è non modificare in altri modi la dieta, evitando soprattutto la tentazione di compensare il mancato introito di zuccheri con dolci extra. A parere della Dott.ssa Ashwell questo sarebbe un metodo facile ed economico per affrontare i problemi di peso senza ridurre la sensazione del sapore dolce. Nonostante questo, si continua ad affermare che i dolcificanti fanno ingrassare, perchè aumenterebbero l'appetito. Per l'esperta, anche chi non ama le bibite light può perdere peso comunque sostituendo lo zucchero utilizzato nel caffè o nel the con un edulcorante ipocalorico o facendo aperitivi 'light' soft drink dolcificati con aspartame o simili.

CONCLUSIONE

Un'alimentazione corretta ed equilibrata prevede che il 55-60% delle calorie totali siano fornite da carboidrati e che gli zuccheri semplici non superino il 10%; il 10-20% deve provenire dalle proteine e la restante parte dai grassi. Una dieta ipercalorica con un consumo eccessivo di alimenti e bevande ricchi di zuccheri come biscotti, dolci in genere, miele, saccarosio, bevande zuccherine, aperitivi, succhi di frutta etc abbinato ad uno stile di vita sedentario sono le cause principali del sovrappeso e dell'obesità. Pertanto l'utilizzo moderato dei dolcificanti artificiali sembrerebbe una delle possibili soluzioni per tenere sotto controllo l'introito calorico giornaliero senza rinunciare al piacere del palato. In realtà è alquanto ottimistico sperare di tenere sotto controllo l'assunzione calorica semplicemente aggiungendo un dolcificante artificiale al caffè a fine pasto.

LA NOSTRA POSIZIONE

Il cambiamento dello stile di vita è il passo fondamentale per combattere il sovrappeso; tuttavia se consumati con moderazione e spirito critico, senza pretese né false illusioni, i dolcificanti artificiali possono essere strumenti coadiuvanti in una dieta varia ed equilibrata.

Non è pertanto consigliabile ricorrere troppo spesso ai prodotti dietetici che li contengono; anche se la loro sicurezza è ampiamente documentata, non esistono ancora studi sulla loro tossicità per un impiego cronico e a dosaggi elevati.

Inoltre il consumo abituale dei dolcificanti artificiali può avere effetto diseducativo, in quanto si preserva l'abitudine al "dolce" ed è più facile essere tentati da cibi molto calorici come dolci e bevande zuccherine.

E' ancora in fase di studio la risposta a livello del sistema nervoso centrale in seguito ad assunzione di dolcificanti artificiali. Infatti, sembra che esista una risposta cefalica dopo aver introdotto dolcificanti artificiali proprio come avviene per quelli naturali (saccarosio, fruttosio, etc): il segnale "dolce" viene trasmesso al cervello con conseguente rilascio a livello pancreatico di insulina e, poiché la glicemia non presenta valori elevati (a differenza di quanto accade in presenza di zucchero), si instaura una condizione di insulino- resistenza (anticamera del diabete). Infine, ancora da accertare, è la produzione di insulina a livello centrale.