

# Dolcificare senza farsi male

Sostituire lo zucchero? Meglio imparare a ridurlo. Per molti motivi, non ultimo il sospetto che alcuni edulcoranti potrebbero favorire diabete e obesità invece di prevenirli.

I dolcificanti artificiali sono sempre più presenti nella nostra dieta. Bibite, cereali, biscotti, yogurt e marmellate “light” guadagnano spazio nelle dispense anche a causa delle martellanti campagne pubblicitarie che ci vogliono tutti magri “senza rinunciare al gusto”,

per parafrasare uno slogan molto abusato.

Una tendenza in crescita non solo nelle persone attente alla linea e in quelle che devono ridurre lo zucchero per motivi di salute, come i diabetici, ma tra moltissimi consumatori che guardano



**6 biscotti =  
132 kcal**  
con  
zucchero



**6 biscotti =  
126 kcal**  
con  
edulcoranti

Abbiamo confrontato biscotti novellini della stessa marca in due versioni: con zucchero, e con edulcoranti (polioli). Il risparmio calorico non è significativo. Grassi e carboidrati sono identici.



**PRIORITÀ  
IN AGENDA UE**

La Presidenza olandese vuole nuove regole per rendere i prodotti alimentari più sani

con diffidenza a tutto ciò che è dolce. La consapevolezza dei danni provocati dal consumo eccessivo di zucchero è sempre più diffusa e ci spinge direttamente “nelle braccia” dei prodotti a zero calorie. Lo sanno bene anche le industrie alimentari: piuttosto che perdere quote di mercato, si specializzano in prodotti light. Coca Cola ne è un esempio lampante: considerata ormai come la bevanda ipercalorica per eccellenza, è ora proposta in diverse versioni edulcorate. Ma questo rivolgersi ai “light” ha senso? E usare i dolcificanti al posto dello zucchero è sempre sicuro?

**Bisogna ridurre gli zuccheri**

Partiamo da un dato condiviso: è ormai assodato che lo zucchero (glucosio, fruttosio e in generale lo zucchero da tavola), nelle quantità in cui siamo abituati a consumarlo, è causa di molti problemi di salute. L’Organizzazione mondiale della sanità (Oms) ha ulteriormente abbassato la soglia di zuccheri raccomandabile: se finora era considerato accettabile un consumo di zuccheri pari al 10% della quantità di energia assunta durante una giornata, adesso viene proposta un’ulteriore riduzione fino al 5% (circa 25 grammi, cioè cinque cucchiaini da tè).

Un taglio davvero draconiano, soprattutto se pensiamo che, oltre ad aggiungerne qualche cucchiaino ogni giorno in tè, caffè e dolci fatti in casa, ne assumiamo una quantità indefinita attraverso bibite, merendine e tantissimi altri alimenti insospettabili, come le conserve di pomodoro o il ketchup, ai quali viene aggiunto questo ingrediente per migliorare il sapore o per conservare. Vista così, quindi, sapere che il mercato offre alternative senza zucchero può sembrare una buona notizia.

**Edulcoranti? Non è la soluzione**

Sulla sicurezza degli edulcoranti artificiali, però, il consenso non è unanime. Per decenni sono stati al centro di molte diffidenze: negli anni ‘80 si sospettava che la saccarina fosse cancerogena, più tardi è stata la

volta dell’aspartame. Tutti dubbi poi smentiti dagli studi. Attualmente tutti i dolcificanti utilizzati nei prodotti alimentari sono stati studiati e approvati da una commissione scientifica europea, che ne stabilisce anche una dose giornaliera ammissibile (Dga) a ulteriore garanzia di sicurezza. Alcune ricerche, poi, hanno dimostrato in passato che queste sostanze possono aiutare a controllare il peso con benefici per la salute.

Eppure su alcuni di questi sostituti si stanno addensando nuove ombre, come il sospetto che possano favorire diabete e obesità invece di prevenirli: questo effetto paradossale sarebbe dovuto all’alterazione della flora batterica intestinale provocata dal loro consumo. La parola definitiva non c’è ancora, ma nel frattempo la cautela è d’obbligo. Inoltre, a ben pensarci, è paradossale che le stesse aziende alimentari che continuano a formulare alimenti estremamente ricchi di zuccheri, nello scaffale a fianco ci allettino con la loro

copla edulcorata. L’unica soluzione possibile per frenare l’epidemia di obesità nel mondo è che si metta un freno direttamente agli zuccheri presenti negli alimenti, stabilendo nuove regole per l’industria. Con sapori meno dolci, forse, il pubblico si abituerà a ridurne il consumo: un tema su cui stiamo lavorando anche a livello europeo insieme al Beuc, l’organizzazione europea di consumatori di cui facciamo parte.

**Le quattro facce di Coca Cola**

Un bicchiere di Coca Cola classica (250 ml), fornisce 105 kcal e 27 g di zucchero, ovvero 5 cucchiaini e mezzo.



La versione Zero è dolcificata con ciclamato, acesulfame k e aspartame. Non fornisce calorie.

Coca Cola light è dolcificata con acesulfame k e aspartame. Non fornisce alcuna caloria.

“Life” è dolcificata con zucchero e stevia. Le calorie a bicchiere sono 68, cioè 17 g di zucchero, pari a circa 3 cucchiaini e mezzo.

# 01

**Aspartame, stevia, neoesperidina dc, neotame, sucralosio e taumatina: tutti dolcificanti accettabili.**

Gli edulcoranti intensivi, quelli cioè che forniscono un intenso gusto dolce con pochissime o addirittura senza calorie, sono una categoria molto ampia. Il loro profilo di sicurezza, sebbene tutti siano tecnicamente accettabili secondo l'Autorità europea per la sicurezza alimentare (Efsa), non è però sempre cristallino. Nella nostra banca dati sugli additivi ([www.altroconsumo.it/alimentazione](http://www.altroconsumo.it/alimentazione)) gli edulcoranti sono divisi in tre categorie: accettabili, sconsigliati o a rischio di sovradosaggio. Il gruppo degli "accettabili" è piuttosto eterogeneo.

- L'aspartame è stato definitivamente scagionato dal sospetto di essere cancerogeno. Consideriamo il suo utilizzo accettabile, sebbene possa provocare reazioni allergiche in alcuni soggetti sensibili e non sia adatto a chi soffre di una rara malattia genetica (fenilchetonuria).

- La stevia è un dolcificante di origine naturale con un potere dolcificante 300 volte superiore rispetto allo zucchero. Lo consideriamo accettabile a patto che non si superino le dosi consigliate.



## Dolci con metà calorie

Una categoria di dolcificanti molto utilizzata nell'industria alimentare è quella dei "polioli", o "edulcoranti di massa". Si tratta di sostanze che derivano direttamente dallo zucchero, hanno potere dolcificante simile ma poco più della metà delle calorie: 2,4 kcal/g contro 4 kcal/g del saccarosio. I polioli - quelli autorizzati nell'industria alimentare sono sorbitolo, mannitolo, isomalto, maltitolo, lactitolo, xilitolo, eritritolo - sostituiscono lo zucchero principalmente in gomme da masticare, caramelle e prodotti da forno, come i biscotti. Hanno infatti il vantaggio di dare consistenza all'impasto e hanno un effetto rinfrescante che ben si addice a cicche e caramelle.

Sebbene le gomme da masticare allo xilitolo siano spesso reclamizzate come sostitute di spazzolino e dentifricio, le prove scientifiche a supporto della capacità anticarie di questi prodotti sono inconsistenti.

Attenzione: un consumo eccessivo di polioli può causare gonfiore addominale e avere effetti lassativi. Consigliamo di essere particolarmente prudenti con i bambini, evitando di somministrare troppe caramelle e gomme con questi dolcificanti. I più piccoli, infatti, possono facilmente eccedere la quantità massima giornaliera consigliata di 10 grammi (quella per gli adulti è di 20 grammi), che in pratica significa non più di 4-5 caramelle o circa 8 biscotti.



# 02

L'acesulfame k è un edulcorante a zero calorie molto diffuso. E per questo il rischio di superare la dose giornaliera massima accettabile è alto.

Insieme all'aspartame, l'acesulfame k è tra i sostituti dello zucchero più studiati e usati nel mondo. Si trova in tantissimi prodotti, come gomme da masticare, caramelle, bevande, yogurt, latte fermentato... e anche come "dolcificante da tavola", in compresse o bustine. Il suo potere dolcificante è alto, fino a 200 volte superiore a quello dello zucchero. È spesso usato in combinazione con altri dolcificanti per smorzare il loro retrogusto amaro.

- Approvato sia dalla nostra autorità di sicurezza (Efsa) sia dalla Food and drug administration americana (Fda) per molteplici usi, è uno tra i dolcificanti più sicuri, a patto che non si superi la dose giornaliera raccomandata di 9 mg/kg corporeo.
- Poiché è molto usato e diffuso, il rischio di sovradosaggio è reale.



# 03

Saccarina e ciclamato sono edulcoranti che sconsigliamo. Ecco perché.

Saccarina, ciclamato e sali di ciclamato sono sostituti dello zucchero che ci piacciono poco. Sebbene entrambi siano stati ampiamente scagionati dal sospetto di provocare il cancro (l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro, Iarc, che classifica le sostanze in base alla loro cancerogenicità, ha ritenuto non convincenti gli studi a questo riguardo) restano due sostanze sconsigliabili. Per diversi motivi. La saccarina, per esempio, capostipite di tutti i sostituti dello zucchero, è la sostanza su cui si sono concentrati i risultati dell'ultimo studio sugli edulcoranti e la loro capacità di favorire diabete e obesità. Sembra che proprio questo dolcificante, più di altri, abbia un effetto sulla flora intestinale tale da spingere l'organismo a usare male il glucosio, innescando un effetto opposto. Inoltre, ha uno sgradevole retrogusto metallico. Per il ciclamato e i sali di ciclamato, invece, il problema è la dose: non è stata ancora stabilita una dose giornaliera accettabile di riferimento. Negli Stati Uniti, a causa dei sospetti di cancerogenicità sollevati alcuni anni fa (poi smentiti), è attualmente ancora un edulcorante vietato.