

ALIMENTAZIONE

È VERO CHE I DOLCIFICANTI AIUTANO A DIMAGRIRE?



Nessuno vorrebbe essere grasso perché, nella nostra società, i magri sono considerati “più belli”. I tassi di obesità negli adulti e in età evolutiva sono in aumento in tutti i cosiddetti paesi industrializzati. I problemi legati al peso hanno, da almeno tre decenni, moltiplicato l’uso dei dolcificanti in modo esponenziale.

Quale dolcificante

Vi è ancora la convinzione che alcuni dolcificanti che non sono “zucchero bianco da cucina” (saccarosio) come: fruttosio, zucchero di canna, malto, melassa, sciroppo d’acero, succo d’uva ecc. facciano ingrassare di meno. La scelta di alcuni di questi dolcificanti è probabilmente data anche da alcune proprietà minerali che lo zucchero non ha, ma se la differenza di gusto e le preferenze sono soggettive, l’apporto calorico è invece matematicamente oggettivo. Ciò che apporta calorie è la quantità di **carboidrati** contenuti, non è detto quindi che quello che a noi sembra dolcificare di più, apporti anche più calorie, come può dimostrare la tabella che segue. Alcuni dolcificanti contengono anche acqua, come il miele, succhi o sciroppi e, a parità di peso, dolcificano di meno del fruttosio in polvere che contiene solo carboidrati. In ogni caso, a parità di quantità contenuta, i carboidrati (detti anche zuccheri) apportano tutti le stesse calorie: **4 Kcal per grammo**.

I **dolcificanti ipocalorici** invece sono miscele di vari ingredienti che a parità di capacità dolcificante apportano molte meno calorie.

I dolcificanti ipocalorici

Nel 2008 i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) riportavano che più di **mezzo miliardo di adulti erano obesi, con un incremento del 100% in circa 30 anni**. Obesità e sovrappeso vanno certamente combattuti per i danni che possono causare: ipertensione, ipercolesterolemia, infarto, diabete di tipo 2 e anche alcuni tipi di tumore, ecc. Vista la situazione, OMS, organizzazioni governative e classe medica hanno adottato varie strategie per aiutare le persone a **non ingrassare** e a **dimagrire**, la più ovvia è cercare di assumere dal cibo **meno calorie di quante se ne consumano**. Quindi, sostituire 5-6 grammi di zucchero (un cucchiaino da tè) con una dose o bustina di dolcificante ipocalorico che al massimo apporta 2 Kcal può essere una strategia vincente che porta a **risparmiare circa 20 calorie** ogni volta.

Considerando che i dolcificanti vengono usati anche per bevande di vario genere e in alcune preparazioni industriali, se un individuo beve alcuni caffè o tè dolcificati oltre a qualche bicchiere di bevande dolcificate, la riduzione delle Kcal introdotte potrebbe aggirarsi intorno al **5-10%** delle calorie totali assunte in una giornata, da circa **150 a 250 kcal** che in 7 giorni potrebbero diventare circa 1000 o anche 1.500. Secondo una recensione di 16 studi clinici, la sostituzione dello zucchero con dolcificanti all'aspartame può indurre la riduzione del 10% dell'energia introdotta e un calo di peso settimanale di **0,2 kg a settimana in una persona di 75 chili**. Gli autori ci dicono che è ragionevole pensare che l'uso del dolcificante potrebbe far calare di peso anche le persone in sovrappeso e obese. Quello che questo studio però non specifica è quanto zucchero è stato sostituito con il dolcificante ipocalorico.

E la fame?

Se diminuiamo l'apporto calorico rispetto alle nostre abitudini, indipendentemente dal nostro stato, normopeso, sovrappeso o obeso, fino a che non ci saremo abituati, ovviamente avremo più fame e, visto che abbiamo rinunciato allo zucchero, tenderemo a compensare la diminuzione di calorie con altri alimenti. Secondo il parere di alcuni dietisti le persone che sono "veramente" impegnate in una dieta dimagrante sanno gestire con altrettanto impegno l'uso del dolcificante ipocalorico, inoltre una dieta ipocalorica ben fatta dovrebbe contenere più cibi sazianti. Resta il fatto che le preparazioni artigianali o industriali che contengono zucchero o dolcificanti non ipocalorici, sono molto diffuse ed è difficile per chiunque sapere quanto zucchero vi sia dentro un pasticcino, una brioche o una bibita.

- Questa è una delle ragioni per cui si usano a scopo preventivo i dolcificanti ipocalorici nel caffè e in altri cibi che comunemente assumiamo ogni giorno, perché quando si tratta di calorie, melius deficere quam abundare.

Dubbi

Nonostante l'evidenza del risparmio di calorie, ci sono ancora dei dubbi sull'efficacia dei dolcificanti ipocalorici nelle terapie per la riduzione del peso. In alcuni studi di recente pubblicazione si è messo in evidenza che alcuni prodotti industriali dolcificati che apportano energia (Zero calorie) come alcune bevande analcoliche, possono aumentare l'appetito. Altri studi non hanno rilevato questo legame, però la comunità scientifica è certa che soddisfare il gusto e la voglia del "sapore dolce" con un dolcificante ipocalorico **non riduca l'appetito** e quindi

non si possono considerare **prodotti miracolosi** per combattere **sovrappeso e obesità**.

Servono o non servono per dimagrire?

- L'unico modo per dimagrire senza danneggiare la propria salute ed essere abbastanza sicuri che dopo la dieta non si riprenda il peso perduto, è una dieta non eccessivamente ipocalorica abbinata a una adeguata attività fisica e seguita da uno **stile di vita** sano. All'interno del regime descritto i dolcificanti ipocalorici possono soddisfare la voglia di bere o assumere alimenti o bevande dolci senza alterare il regime calorico prescritto dal medico.
- Una persona che invece non debba dimagrire e al tempo stesso non voglia rinunciare a bere, 2 o 3 caffè al giorno, o altre bevande, tisane, camomilla ecc...belle dolci, usando i dolcificanti ipocalorici potrà non introdurre più calorie di quanto dovrebbe e rispettare il proprio bilancio energetico.

Conclusione

Le prove scientifiche disponibili confermano che i **dolcificanti ipocalorici**, diminuendo l'assunzione di energia, possono essere **d'aiuto nel controllo del peso**, se usati in sostituzione dello zucchero o di altri dolcificanti che possono apportare da 3 a 4 calorie per grammo, ma i fattori che determinano la gestione del peso e il dimagrimento (in particolare la perdita di massa grassa) sono molti e molto più complessi del solo risparmio di una piccola percentuale di calorie giornaliere.

- Per questo OMS e comunità scientifica sono d'accordo nell'affermare che per mantenere o raggiungere il peso ideale l'unica via veramente efficace sia uno **stile di vita** sano.

Dolcificante	Calorie Kcal per 100 grammi
Zucchero saccarosio	392
Fruttosio	400
Zucchero di canna	360
Miele	304
Melassa	235
Sciroppo d'acero (valori medi)	260
Sciroppo d'agave (valori medi)	304
Succo d'uva concentrato (valori medi)	180
Dolcificanti ipocalorici	Calorie Kcal per dose (bustina - pastiglia)
Con aspartame (valori medi)	0,20
Dietor e similari	2
Stevia	0