

## Bevande con edulcoranti rischiose per la salute

Laura Rossi, ricercatrice del CREA Alimenti e Nutrizione, intervistata da "Il Fatto Alimentare", mette in guardia da un consumo eccessivo o troppo frequente delle bibite dietetiche a basso contenuto calorico, in quanto possono avere effetti collaterali in presenza di alcune specifiche condizioni di salute e sconsiglia di assumerle anche a chi non ha problemi particolari ma può assuefarsi all'abitudine a cibi dal sapore dolce, che rendono più difficile mangiare in modo sano.

RASSEGNA

A cura di Giulio Viggiani  
- Ufficio Stampa CREA

## Bevande con edulcoranti: le controindicazioni al consumo frequente sono sempre più numerose



**Il mercato** delle bibite dietetiche si è ampliato enormemente negli ultimi decenni, incoraggiato dalla tendenza di grandi aziende come Coca-Cola e Pepsi ad assecondare la crescente richiesta di bibite alternative a basso (o nullo) contenuto di zuccheri e calorie. Di pari passo con la crescente domanda di bevande light a base di edulcoranti, si sono moltiplicati però anche gli studi che ne rivelano i potenziali rischi e gli effetti negativi, paragonabili a quelli delle bevande zuccherate. Dai [danni ai denti](#) al maggior rischio di sviluppare [sovrappeso](#) e [obesità](#), dal [diabete di tipo 2](#) ai [problemi metabolici](#), dalle [alterazioni del microbiota intestinale](#) al [rischio cardiovascolare](#), fino al parto prematuro.

**Sebbene** non sia ancora del tutto chiaro in che modo le bibite dietetiche svolgano la loro azione nociva sulla salute, l'[Efsa](#) e l'[Oms](#) hanno messo in guardia contro l'utilizzo degli edulcoranti per perdere peso e prevenire malattie croniche non trasmissibili. Oltre a sucralosio, aspartame, saccarina, acesulfame-K, neotame, advantame, stevia, monk fruit, la lista dei dolcificanti incriminati si è progressivamente ampliata, fino a includere, nell'ultima [revisione](#), anche l'allulosio. Tutte queste sostanze sono accusate innanzitutto di

avere un effetto diseducativo perché, con la promessa delle 'zero calorie', attirano i consumatori verso cibi dal gusto troppo dolce, spesso di scarsa qualità, poveri dal punto di vista nutrizionale e ascrivibili nella categoria del junk food. A fronte di un'immediata riduzione delle calorie assunte, infatti, nel lungo periodo le bevande light aumenterebbero la voglia di cibi ipercalorici.



A fronte di un'immediata riduzione delle calorie assunte, nel lungo periodo le bevande light potrebbero aumentare la voglia di cibi ipercalorici

**Gli esperti di nutrizione**, inoltre, hanno notato che spesso i consumatori di bevande dietetiche sono proprio coloro che eccedono con i cibi ipercalorici e attivano un meccanismo compensatorio che rischia di legittimarli a mangiare di più. A questo si aggiunge la capacità di questi additivi di [alterare il microbiota e il metabolismo degli zuccheri](#), denunciata già nel 2014 da uno studio pubblicato su *Nature* e da poco confermata da uno studio del Weizmann Institute of Science, in Israele, pubblicato sulla rivista *Cell*. "Sebbene sostanzialmente innocui nell'ambito di un consumo occasionale e nelle dosi consentite dalla normativa vigente – spiega **Laura Rossi, ricercatrice e nutrizionista del CREA, Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione** – questi edulcoranti possono avere effetti collaterali in presenza di alcune specifiche condizioni di salute, motivo per cui il loro utilizzo andrebbe limitato o evitato del tutto".

**1. Intestino irritabile (Ibs).** Le persone con una storia legata a questa sindrome, dovrebbero evitare le bibite dietetiche per la loro capacità di irritare l'intestino dovuta tanto alla presenza di gas aggiunto, quanto al contenuto di zuccheri artificiali utilizzati, difficili da digerire e da assorbire dall'intestino, con conseguenti gonfiori, diarrea e dolori addominali.



Alcuni dolcificanti artificiali presenti nelle bibite dietetiche, possono scatenare l'emicrania o peggiorare le cefalee croniche in chi è già predisposto

**2. Emicrania o mal di testa** cronici. Secondo la Mayo Clinic e l'American Migraine Foundation, alcuni dei dolcificanti artificiali comunemente presenti nelle bibite dietetiche (come l'aspartame), possono scatenare l'emicrania o peggiorare le cefalee croniche in chi è già predisposto a questi disturbi.

**3. Diabete o pre-diabete.** Il diabete è l'unica condizione nella quale il ricorso ai sostituti dello zucchero può essere considerato parte di un percorso dietetico-terapeutico, dal momento che la disponibilità di alcuni prodotti che li contengono (per esempio marmellate e biscotti), consente di aumentare la varietà e la qualità della dieta dei pazienti. «Tuttavia – spiega Rossi – il ricorso alle bibite edulcorate non è comunque da ritenersi indispensabile neppure in questo caso. Anzi, invece che incentivare la riduzione o l'eliminazione dello zucchero, mantiene l'abitudine al sapore dolce rendendo più difficile mangiare in modo sano». In più, secondo uno studio pubblicato su *Clinical and Experimental Ophthalmology*, i dolcificanti utilizzati nelle bibite dietetiche sono stati collegati a un aumento dell'insulinoresistenza nel lungo periodo e a una maggiore predisposizione a sviluppare il diabete di tipo 2 e alcune sue complicanze, come lo sviluppo della retinopatia diabetica.



Gli edulcoranti sono collegati a un aumento dell'insulinoreistenza nel lungo periodo e a una maggiore predisposizione a sviluppare il diabete di tipo 2

**4. Fenilchetonuria (Pku).** Questa rara malattia ereditaria è causata da un'alterazione del gene necessario a produrre l'enzima che scompone la fenilalanina (il principale costituente dell'aspartame) e quindi provoca un accumulo nell'organismo di questa sostanza. Pertanto l'assunzione delle bevande light che la contengono ha un effetto di 'intossicazione' sull'organismo.

**5. Bruciore di stomaco e reflusso.** Quest'ultima controindicazione non è in realtà correlata con l'uso di dolcificanti in sé, quanto piuttosto con la presenza di gas in queste bibite. Le bevande gassate gonfiano lo stomaco, aumentano la produzione di succhi gastrici e irritano la mucosa gastrica a causa della presenza di acido citrico. Inoltre indeboliscono la capacità di chiusura dello sfintere esofageo inferiore (che separa lo stomaco dall'esofago), consentendo all'acido a risalire nell'esofago e causando quindi il cosiddetto reflusso gastroesofageo (Gerd).

RAS





Se alla dose di dolcificanti nelle bibite si aggiunge quella contenuta in altri prodotti, come le caramelle, si rischia un effetto ‘accumulo’

“**Il consumo** dei sostitutivi acalorici dello zucchero – aggiunge **Rossi** – è comunque sconsigliato nei bambini fino al terzo anno di età, nonché durante gravidanza e allattamento ed è vincolato all’attenta lettura dell’etichetta e delle eventuali controindicazioni riportate”. Al di fuori di queste condizioni specifiche, gli esperti concordano sul fatto che un consumo occasionale di bevande contenenti edulcoranti acalorici al posto di quelle zuccherate non sia dannoso, ma anzi possa essere una scelta valida per ridurre l’assunzione di carboidrati e calorie. “Tuttavia – prosegue **Rossi** – anche negli individui in salute, il loro consumo frequente può causare problemi, soprattutto se alla dose nelle bibite si aggiunge quella contenuta in altri prodotti a cui si ricorre abitualmente per ridurre l’apporto energetico della dieta”. Questo è per esempio il caso delle caramelle “senza zucchero”, dolcificate con polialcoli (sorbitolo, xilitolo, e maltitolo). In questo caso i rischi aumentano a causa dell’effetto ‘accumulo’ determinato dall’esposizione cronica alla stessa sostanza edulcorante. Meglio quindi un’alimentazione consapevole, capace di rieducare il palato ai sapori naturali e alla consapevolezza che, nell’ambito di una dieta davvero sana, l’assuefazione al gusto dolce va comunque evitata, così come l’abitudine a tutti gli altri aromi sintetici e/o aggiunti».