

---

Stampa | Stampa senza immagine | Chiudi

---

CHILI DI TROPPO

## Dolcificanti o pochi zuccheri per dimagrire?

Chi usa solo edulcoranti se è obeso non perde peso. Bevande e cibi «diet» non sono una valida scorciatoia per snellirsi

*Carla Favaro*

Se siete sovrappeso e amate le bibite dolci, le soluzioni diet (ovvero con edulcoranti al posto degli zuccheri) possono sembrarvi l'ideale, ma i ricercatori sono da tempo dubbiosi sulla reale efficacia degli edulcoranti nel limitare gli apporti calorici. E ora una ricerca, pubblicata on line sull' *American Journal of Public Health*, sembra confermare i dubbi. Alcuni ricercatori della Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health di Baltimora (USA) hanno esaminato i dati relativi al consumo di bevande e agli apporti calorici giornalieri di 24 mila adulti americani, arruolati in un vasto studio di sorveglianza. Ebbene, le persone sovrappeso o obese che consumavano bibite diet introducevano più calorie provenienti da cibi solidi rispetto a chi preferiva bibite non diet, tanto che le calorie assunte nella giornata risultavano simili nei due gruppi. Invece le persone normopeso che bevevano bibite diet introducevano effettivamente meno calorie (circa 200) rispetto a quelle che consumavano bibite zuccherate ([GUARDA](#)).

**IL CONSIGLIO** - «Questa ricerca conferma che il consumo di prodotti senza zucchero non si traduce automaticamente in una riduzione delle calorie o in una perdita di peso - commenta Cinzia Le Donne, nutrizionista del Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione -. I ricercatori ipotizzano che, in presenza dell'edulcorante che effettivamente dolcifica, ma non apporta calorie, i sensori del cervello, preposti al riconoscimento del sapore dolce, si "confondano": questo altererebbe il controllo dell'appetito portando a un aumento dell'introduzione di cibo. Visti i dubbi sull'utilità degli edulcoranti, il consiglio più valido resta quello delle Linee guida italiane per una sana alimentazione in cui si dice che il consumo di prodotti senza zucchero non è necessario, nemmeno se si seguono regimi ipocalorici, e che il loro uso è sconsigliato fino al terzo anno di età, durante la gravidanza e l'allattamento».

**LO ZUCCHERO** - E che consigli dare sullo zucchero? «Lo zucchero nella dieta - risponde Gabriele Riccardi, presidente del Corso di laurea magistrale di Nutrizione umana all'Università Federico II di Napoli - è un fenomeno relativamente recente: la tecnologia per l'estrazione dello zucchero dalla canna o dalla barbabietola fu introdotta solo circa 150 anni fa. In tempo di scarsità di cibo questo permise di avere una buona fonte di energia a basso costo, ma oggi, in presenza di una diffusa obesità, dobbiamo tagliare le calorie superflue e tra quelle eliminare ci sono anche quelle dello zucchero. Ma ci sono zuccheri e zuccheri e il problema non si pone per chi è magro e fa regolare esercizio fisico ».

18 febbraio 2014 | 09:31  
© RIPRODUZIONE RISERVATA