ATTUALITÀ

Oms sconsiglia i dolcificanti: “Non aiutano nella perdita di peso”

di **Maria Ylenia Manzo** · 17 maggio 2023, 18:39

L’Organizzazione Mondiale della sanità ha lanciato delle nuove linee guida riguardanti una tipologia di prodotti ampiamente utilizzati nelle diete, gli **Nss,** *non sugar sweeteners*, anche conosciuti con il nome di **dolcificanti,** e una categoria che in particolare contiene aspartame, acesulfame K, advantame, ciclamati, neotame, saccarina, sucralosio, stevia e derivati della stevia. Da alcuni studi è emerso che la loro assunzione “non conferisce alcun beneficio a lungo termine nella riduzione del grasso corporeo negli adulti o nei bambini“, e anzi comporterebbero “potenziali effetti indesiderati con l’uso a lungo termine di Nss”. Alcuni di questi sarebbero “un aumento del rischio di diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari e mortalità negli adulti“.

Il direttore Oms dell’area Nutrizione e sicurezza alimentare **Francesco Branca** sottolinea come sostituire gli zuccheri liberi con dolcificanti non zuccherini “non aiuta a controllare il peso a lungo termine” e che “le persone devono prendere in considerazione altri modi per ridurre l’assunzione di zuccheri liberi, come consumare alimenti con zuccheri naturali, tipo la frutta, o cibi e bevande non zuccherati. Gli Nss non sono fattori dietetici essenziali e non hanno valore nutrizionale. Per migliorare la salute le persone dovrebbero ridurre del tutto il livello di dolce della dieta, iniziando a farlo presto nella vita”.

È una raccomandazione che non si applica alle persone con diabete e include tutti i dolcificanti non nutritivi sintetici, presenti in natura o modificati che non sono classificati come zuccheri presenti negli alimenti e nelle bevande lavorati, o venduti da soli per essere aggiunti ad alimenti e bevande da parte dei consumatori. La raccomandazione non si applica ai prodotti non udibili che contengono nss, come dentifrici, farmaci, creme per la pelle.

Naturalmente è stata celere la difesa da parte dell’**Associazione internazionale dolcificanti** (Isa). Dichiarano che le linee guida “avrebbero dovuto essere basate sull’insieme delle evidenze

disponibili e interpretate tenendo conto del peso dell'evidenza scientifica" mentre l'Oms "ha potuto concludere solo una raccomandazione condizionale, che non è rigorosa dal punto di vista scientifico"

Il presidente dell'Isa **Bob Peterson** afferma**:** "le aziende produttrici di alimenti e bevande hanno riformulato i prodotti nell'ambito di uno sforzo globale per seguire le raccomandazioni di salute pubblica per la riduzione dello zucchero" e "consentono alle persone di gustare cibi e bevande con meno calorie". Sottolinea che i benefici dei dolcificanti, "sono ormai consolidati". Vi è un gran numero di evidenze scientifiche che dimostrano un "ruolo nella lotta contro l'obesità", e che essi offrano "alle persone con diabete un'importante alternativa allo zucchero" e che il loro utilizzo contribuisca a proteggere i denti dalle carie.

Articolo pubblicato su Istituzioni24: https://www.istituzioni24.it/2023/05/17/oms-sconsiglia-i-dolcificanti-non-aiutano-nella-perdita-di-peso/

© 2026 Istituzioni24