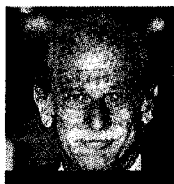


Mi Spieghi Dottore

Quali problemi coi dolcificanti



Michele Carruba,
Direttore Centro studi e ricerche obesità, Univ. di Milano

Uno studio condotto all'Università Miguel Hernandez di Alicante, in Spagna, segnala che ogni anno aumenta di circa l'8% la richiesta di dolcificanti alternativi allo zucchero ed è sempre maggiore l'interesse del mercato per dolcificanti naturali rispetto a quelli di sintesi.

Quali sono i più in uso?

Anche in Italia c'è un trend di maggiore utilizzo dei dolcificanti, in parte probabilmente associato alla sempre maggiore diffusione di condizioni come l'obesità e il diabete. Tra i dolcificanti più utilizzati ci sono la saccarina e il ciclamato (introdotti negli Anni Sessanta), l'aspartame, l'acesulfame K, il sucralosio e il più recente neotame.

Come scegliere?

In passato, alcuni studi sugli animali hanno gettato ombra su alcuni dolcificanti rivelatesi

potenzialmente cancerogeni. In realtà gli studi sull'uomo non hanno confermato questi effetti dannosi. Tutti i dolcificanti in commercio sono sicuri ai dosaggi consigliati e ciascuno può orientare la scelta in base al gusto. Alcune persone, per esempio, non gradiscono l'aspartame a causa del retrogusto metallico.

Quando ha senso usarli?

Nel caso di persone in sovrappeso o diabetiche, il ricorso ai dolcificanti rientra in una strategia di intervento concordata con il medico, che chiarisce quali sostanze adottare e come usarle. Molte persone ricorrono ai dolcificanti per non ingrassare: va bene purché questo espediente rientri in una filosofia più generale di alimentazione corretta e non sia semplicemente il modo per "lavarsi la coscienza" e continuare ad abbuffarsi.

