



# DOLCIFICANTI ARTIFICIALI

IL DIBATTITO CONTINUA

**La storia dei dolcificanti artificiali è da sempre contrassegnata da dubbi sia sulla loro utilità come sostituti dello zucchero comune che sulla loro sicurezza. Negli ultimi mesi il dibattito si è riaperto. Cosa è successo?**

I dolcificanti artificiali sono sostanze sintetizzate chimicamente, utilizzate per dolcificare cibi e bevande al posto del comune zucchero da tavola. Sono noti con i nomi di ciclamato, saccarina, aspartame, acesulfame K, sucralosio. Non vanno confusi con altri dolcificanti, definiti "naturali", come fruttosio, xilitolo, sorbitolo, eritritolo, stevia ed altri, tutti ottenuti dal mondo vegetale.

Caratteristica comune dei dolcificanti artificiali è quella di essere molte volte più dolci dello zucchero da tavola, per cui ne bastano quantità molto più piccole perché l'alimento o la bevanda abbia la stessa dolcezza.

Il contenuto calorico dei dolcificanti utilizzati in quantità così piccole è trascurabile e la loro assunzione non provoca aumenti della glicemia. Per queste proprietà vengono largamente utilizzati per dimagrire e da coloro che soffrono di diabete.

Lo scorso maggio, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha diffuso una "raccomandazione condizionale" contro l'impiego di dolcificanti artificiali e della stevia per controllare il peso o ridurre il rischio di diabete, malattie cardiache o cancro: l'impiego di questi prodotti, in base ai risultati di 283 studi condotti su adulti, bambini, donne in gravidanza e popolazioni miste non ha dimostrato di avere effetti significativi a lungo termine né

sulla riduzione del peso corporeo né su altri indicatori del miglioramento dello stato di salute.

Viceversa, l'impiego protratto nel tempo di dolcificanti diversi dallo zucchero potrebbe comportare il rischio di diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari e aumento della mortalità negli adulti.



La raccomandazione tuttavia è definita "condizionale", perché gli stessi esperti dell'OMS, data la scarsa qualità di molti degli studi disponibili, non sono certi dei benefici ottenibili applicando questa raccomandazione.

Un ulteriore elemento di incertezza evidenziato dal rapporto dell'OMS è dovuto alla possibilità che persone già ad alto rischio (es. per essere in sovrappeso o obesi) possano essere indotti, più di quelle sane, a far uso di dolcificanti artificiali e che sia questa la causa che li espone ad un rischio maggiore di malattia.

Per ridurre il peso corporeo e per una sana alimentazione, l'OMS raccomanda una dieta bilanciata ricca di frutta, verdura, cereali integrali, proteine magre e grassi salutari e invita a concentrarsi sulla riduzione del consumo generale di zucchero aggiunto invece di cercare sostituti artificiali.

Al momento non è possibile sapere se questa posizione espressa dall'OMS avrà o meno effetti normativi sulle informazioni destinate ai consumatori.

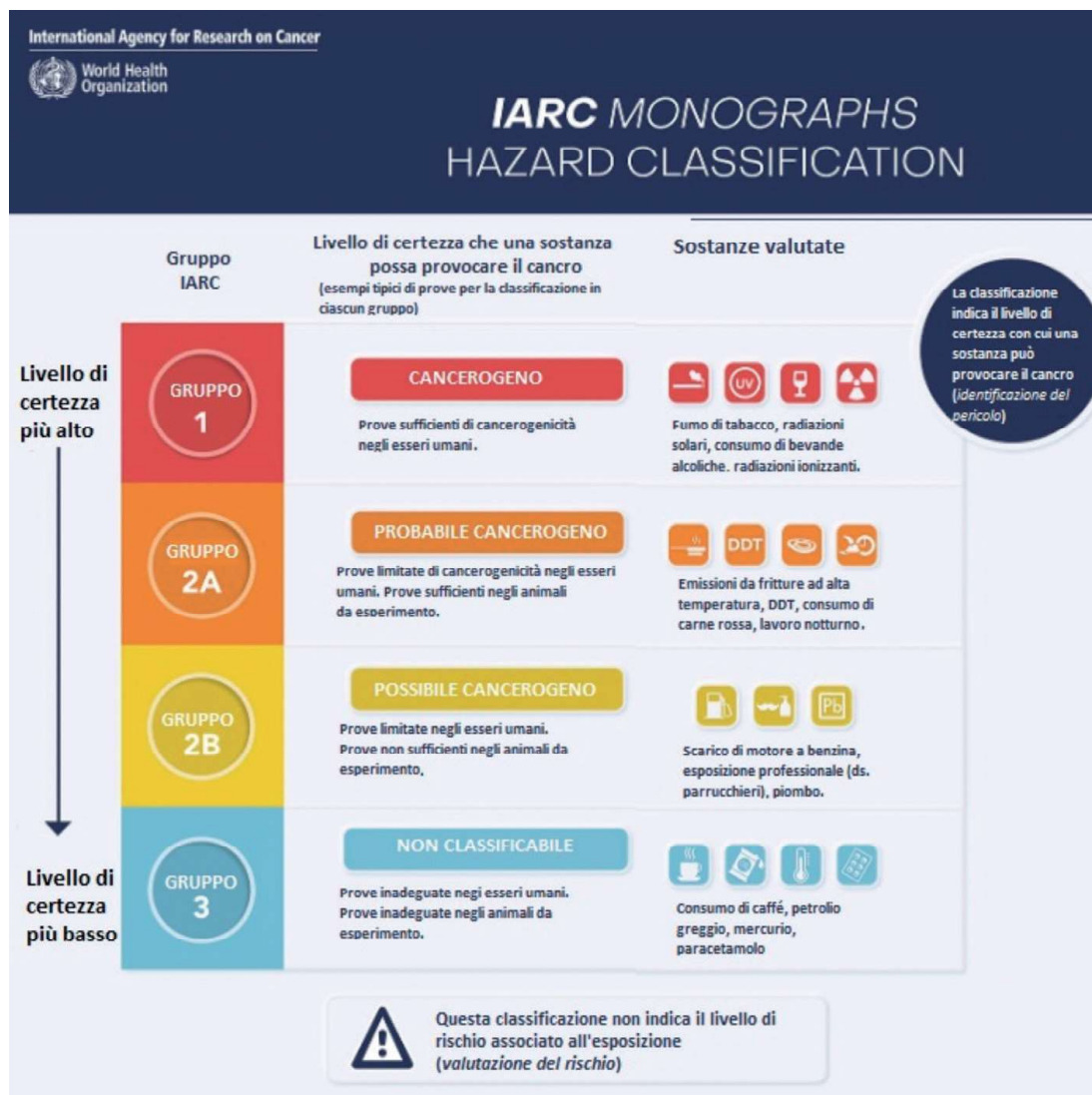
Contro questa raccomandazione dell'OMS si è prontamente espressa l'Associazione delle industrie produttrici di dolcificanti e di alimenti che li contengono sostenendo che *"non riconoscere il ruolo dei dolcificanti artificiali nel ridurre l'assunzione di zuccheri e calorie e nel contribuire al controllo del peso è un disservizio per la salute pubblica"*.

Nel mese di luglio si è riaperto poi un vecchio dibattito sulla cancerogenicità dell'aspartame, il più diffuso dolcificante presente nelle bevande "zero calorie". Una ventina di anni fa, infatti, era stato pubblicato uno studio italiano che indicava un aumento del rischio di alcuni tumori (linfomi e leucemie) nei ratti ai quali



venivano somministrate dosi giornaliere di aspartame non superiori a quelle massime ammesse per l'uomo, ma protratte nel tempo. L'EFSA (Agenzia Europea per la sicurezza alimentare), tuttavia, in base a successive analisi di tutti i dati allora disponibili (2006) concluse che, alle dosi giornaliere massime autorizzate (40 mg/Kg di peso corporeo), l'aspartame era da considerare sicuro. Le ricerche però sono proseguite e tre nuovi studi hanno ora riscontrato che il consumo di bevande contenenti dolcificanti artificiali (soprattutto aspartame) è associato a un aumento del rischio di un particolare

tipo di tumore del fegato, sia nell'uomo che negli animali da laboratorio. Questo ha indotto l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro dell'OMS (IARC) ad inserire l'aspartame nell'elenco delle sostanze "possibilmente cancerogene", ossia nella lista delle sostanze i cui dati sono meno certi. Come si può vedere nell'infografica, infatti, la classificazione IARC prevede 4 gruppi sulla base del grado di certezza del loro potenziale cancerogeno: nel gruppo 1 le sostanze sicuramente cancerogene, nel gruppo 2A le sostanze "probabilmente" cancerogene, nel gruppo





2B quelle “possibilmente” cancerogene e nel gruppo 3 quelle per le quali non esistono prove di rischio cancerogeno.

Il *Comitato di esperti di additivi alimentari dell’OMS/FAO (JECFA)* ha ribadito comunque che non verranno modificate le dosi massime giornaliere ammesse di aspartame, perché sono molto superiori a quelle che vengono assunte nella realtà dai consumatori. Si calcola infatti che per superare il limite di 40 mg/Kg al giorno occorrerebbe bere più di 14 lattine di bevande edulcorate con aspartame.

Queste due posizioni sono solo apparentemente contraddittorie perché dipendono dai diversi ruoli delle Agenzie che si sono espresse su questo problema: infatti l’una, lo IARC, ha solo il compito di valutare la solidità delle prove scientifiche disponibili per dire se una sostanza può essere cancerogena negli esseri umani, mentre lo JECFA e l’EFSA, invece, hanno il compito di stabilire le dosi massime ammesse per una esposizione sicura alle sostanze presenti come additivi negli alimenti, anche quando queste rientrano nella lista IARC.

Ancora una volta, insomma, i dolcificanti artificiali rimangono un problema controverso e quanto mai aperto. Quello che però è certo è che:

- la ricerca sul ruolo dei dolcificanti artificiali, e sull’aspartame in particolare, dovrà proseguire in futuro per eliminare le incertezze ancora presenti nei dati;
- nel frattempo, i consumatori dovrebbero essere adeguatamente informati di evitare l’assunzione di elevate quantità di aspartame per lunghi periodi di tempo.