Zucchero o dolcificanti: quali preferire?

Data 16 giugno 2026
Categoria professione

Si assiste da un po', nei supermercati, allo strano fenomeno del dilagare degli "alimenti dietetici" riportanti a grandi caratteri "privo di…" e, contemporaneamente, l'esaltazione delle caratteristiche salutari e un aumento di prezzo che talvolta, vista la diminuzione delle sostanze nutritive, non si sa come spiegare.

Ora in letteratura si e' particolarmente acceso il dibattito tra gli zuccheri naturali ed i dolcificanti sintetici.

E' indubbio come questi composti siano riconosciuti come alternative più salutari allo zucchero, in particolare per le persone con obesità o diabete mellito, tuttavia nuove ricerche stanno evidenziando come insieme ai benefici a breve termine possano manifestarsi invece modifiche a lungo termine meno postive sul metabolismo, sul microbiota intestinale e su altri apparati.

UNASINTESI:

I dolcificanti non sono tutti uguali, anzi…
• Dolcificanti non nutritivi (NNS) noti anche come polioli (aspartame, sucralosio, saccarina e acesulfame potassio), forniscono una dolcezza intensa con poche o nessuna caloria.
• Altri dolcificanti artificiali, (eritritolo, xilitolo e sorbitolo) contengono quantità di energia variabili a seconda del composto ed hanno vie metaboliche diverse (assorbiti, fermentati nell' intestino ecc). Se consumati in quantità considerevoli, possono anche produrre effetti sistemici.

A breve termine
Studi clinici randomizzati e controllati hanno suggerito che la sostituzione dello zucchero con i dolcificanti non nutritivi possa ridurre l'apporto calorico a breve termine e possa essere metabolicamente neutra o leggermente benefica a breve termine, in particolare nelle persone in sovrappeso.

A lungo termine
il quadro e' meno chiaro. Una revisione sistematica pubblicata sul BMJ (https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30602577/) ha concluso che i dolcificanti non nutritivi non migliorano in modo consistente il peso corporeo o i parametri metabolici a lungo termine, mentre altri studi hanno riportato complesse associazioni tra l'uso di dolcificanti alterazioni metaboliche.

E il microbioma?
Gia ' da alcuni anni uno studio pubblicato su Nature (https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25231862/) ha suggerito che i dolcificanti artificiali possono indurre intolleranza al glucosio attraverso alterazioni del microbiota. Una revisione pubblicata su Nutrients (https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30721958/) ha collegato la saccarina, il sucralosio e l'aspartame a cambiamenti nella diversità batterica e a disregolazioni metaboliche.

Altri problemi:
L'eritritolo a lungo considerato metabolicamente inerte e relativamente innocuo, stato oggetto riconsiderato a seguito di uno studio pubblicato su Nature Medicine (https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36849732/) che avrebbe riscontrato associazione tra livelli elevati di eritritolo nel plasma e rischio di eventi cardiovascolari maggiori.

L'aspartame, il sucralosio , la saccarina sono sotto studio per valutarne possibili effetti metabolici e sul microbiota intestinale, ma con risultati ancora in discussione.

Gli studiosi, in definitiva, hanno valutato le possibili alternative ai dolcificanti:
- Un consumo regolare di frutta (in particolare frutti di bosco, mele e uva) ha effetto protettivo verso il diabete di tipo 2 mentre i succhi di frutta (privi della polpa) non avrebbero questo effetto (https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23990623/)
- Utile educare il gusto ad un minor desiderio di zucchero (https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26607941/)
- Non utilizzare il miele come alternativa allo zucchero perche' contiene quantità eccessive di glucosio e fruttosio.
- Utilizzare i dolcificanti come misura temporanea a breve termine perche' a lungo termine non sostituiscono i cambiamenti nella dieta.

InConclusione
Non considerare i dolcificanti come metabolicamente neutri perche' a fronte dei benefici a breve termine, alcune evidenze suggeriscono che possano comportare problemi a lungo termine, in particolare per quanto riguarda il microbiota intestinale, il metabolismo e la salute cardiovascolare.

Pero', aggiungiamo noi, non vanno neppure considerati come un veleno. E' ancora valido l'insegnamento di Paracelso: "E' la dose che fa il veleno": nelle giuste quantita' si possono evitare gli effetti negativi e mantenerne quelli positivi.
Ci sembra utile sottolineare l' attenzione da prestare alle bibite e ai succhi di frutta dolcificati artificialmente, perche' le quantita' di dolcificante ivi contenuta potrebbe diventare eccessiva.

DanieleZamperini

Fonte:
https://www.medscape.com/viewarticle/sweetener-trap-are-sugar-alternatives-backfiring-2026a1000gm6?ecd=WNL_trdalrt_pos1_ous_260526_etid8372638&uac=368901HG&impID=8372638