

Dolcificanti artificiali

Situazione al
03/2018

Gli edulcoranti o dolcificanti rientrano nella categoria degli additivi alimentari. Contrariamente agli zuccheri, questi composti sintetici dall'intenso gusto dolce hanno un valore nutrizionale trascurabile o nullo (oltre ad essere privi di calorie). I dolcificanti vengono eliminati completamente dall'organismo; possono essere conservati per lunghi periodi senza deperire o perdere il loro potere dolcificante; non hanno effetti cariogeni (non provocano la carie) e non modificano i valori glicemici e insulinici dopo la digestione. Grazie a queste proprietà sono impiegati per la preparazione di prodotti dietetici quali alimenti per diabetici e prodotti light.

I dolcificanti più diffusi sul mercato sono la saccarina (E954), il ciclamato (E952), l'aspartame (E951) e l'acesulfame-K (E950).

Gli edulcoranti "alternativi" hanno suscitato accesi dibattiti in anni recenti per via dei loro presunti effetti collaterali e dei danni che provocherebbero alla salute (sclerosi multipla, Alzheimer, cancro). Sebbene non innalzino i valori glicemici e insulinici, questi prodotti di sintesi mobilizzano gli stessi enzimi digerenti dello zucchero comune, senza però eguagliarne il valore nutrizionale. Peccato però che l'organismo rivendichi ciò che gli è stato promesso e reagisca provocando attacchi di fame, per soddisfare i quali si rischia un aumento del peso corporeo.

Il più controverso dei dolcificanti è probabilmente l'aspartame (E951), prodotto mediante sintesi chimica di due aminoacidi e circa 200 volte più dolce dello zucchero comune. L'aspartame è impiegato nella preparazione di decine di alimenti e bevande; spesso è reperibile anche direttamente in forma di compresse. La legge indica in 40 mg per chilo di massa corporea la sua dose giornaliera ammissibile. Poiché però esso è presente in oltre 6000 alimenti, è facile supporre che il limite di assunzione venga raggiunto (e superato) in fretta. Durante la metabolizzazione dell'aspartame, nell'organismo si formano acido aspartico, fenilalanina e metanolo; l'accumulo di quest'ultimo può produrre effetti indesiderati come emicranie, reazioni allergiche ed epilessia. Il consumo incontrollato di aspartame deve essere

perciò evitato soprattutto dai gruppi a rischio quali bambini (specie sotto i 3 anni) e donne in gravidanza.

La cancerogenicità dell'aspartame è già stata dimostrata. Ora rimane da accertare in quale misura i risultati delle prove condotte sugli animali valgono anche per l'organismo umano.

L'aspartame è contenuta soprattutto nei seguenti prodotti:

- bibite gassate (addizionate di anidride carbonica): 200 mg/lattina
- gomme da masticare e caramelle: 2,52 mg/pezzo
- yogurt: 100 mg/100g
- prodotti dolcificanti: 18 mg/compressa (45 mg)
- dessert (gelati e semifreddi): 60/100 mg/100g

La maggior parte dei consumatori ignora però che questa sostanza è impiegata anche nei prodotti spalmabili sul pane, nei cereali per la colazione, nella senape, nei sughi pronti, nelle conserve di frutta e nei superalcolici.

Tutti i prodotti addizionati di aspartame devono recare in etichetta la dicitura "contiene fenilalanina" o "fonte di fenilalanina", essendo tale sostanza controindicata per le persone affette da fenilchetunoria (malattia del metabolismo).

Dal 26 gennaio 2005 la legge europea ha autorizzato due nuovi dolcificanti artificiali: il sucralosio e il sale di aspartame-acesulfame.

Il sale di aspartame-acesulfame (E962), costituito da componenti già ammessi per l'uso alimentare, è più stabile del solo aspartame e circa 350 volte più dolce del saccarosio. Grazie alle sue proprietà idrosolubili è impiegato specialmente nella preparazione di bibite. L'organismo lo separa nei suoi componenti originari metabolizzando l'aspartame ed eliminando per via renale l'acesulfame.

Conclusioni:

alla luce di quanto sopra esposto sarebbe raccomandabile consumare bevande non zuccherate come acqua o tè. Qualora non si voglia rinunciare del tutto al sapore dolce, meglio un impiego moderato di zucchero naturale (eventualmente sostituibile con del miele), piuttosto che grandi quantità di dolcificanti artificiali. Dopo avere consumato alimenti zuccherati, ricordarsi di lavare sempre bene i denti.