



Salute - Dolcificanti senza calorie sotto accusa: uno studio collega i prodotti "sugar free" a possibili effetti su metabolismo e intestino

Roma - 02 lug 2026 (Prima Notizia 24) Una revisione dell'Università Tufts suggerisce che i dolcificanti privi di calorie potrebbero influenzare glicemia, insulina e microbiota intestinale. Gli esperti invitano però alla prudenza: servono ulteriori studi per confermare il legame.

I dolcificanti artificiali e gli altri sostituti dello zucchero privi di calorie potrebbero non essere così neutri per l'organismo come si è ritenuto finora. Una nuova revisione scientifica, pubblicata sulla rivista *Current Atherosclerosis Reports*, suggerisce infatti che questi prodotti potrebbero influenzare il metabolismo e alterare il microbiota intestinale, aprendo nuovi interrogativi sulla loro sicurezza nel lungo periodo. Lo studio è stato realizzato dai ricercatori del Food is Medicine Institute della Tufts University, che hanno analizzato le evidenze disponibili per valutare gli effetti diretti dei dolcificanti non nutritivi sull'organismo. La revisione di 21 studi clinici Per arrivare alle conclusioni, gli studiosi hanno effettuato una revisione sistematica con meta-analisi prendendo in esame 21 studi clinici randomizzati condotti su soggetti adulti. A differenza di molte ricerche precedenti, i ricercatori hanno confrontato i dolcificanti senza calorie con controlli anch'essi privi di calorie, come acqua o placebo, evitando il confronto con lo zucchero tradizionale. In questo modo è stato possibile valutare gli effetti fisiologici delle sostanze stesse senza il peso delle differenze caloriche. I possibili effetti sul metabolismo L'analisi ha evidenziato alcuni segnali che meritano attenzione. Secondo i ricercatori, il consumo abituale di dolcificanti non nutritivi risulta associato a un aumento dei livelli di insulina a digiuno e dell'emoglobina glicata (HbA1c), uno dei principali indicatori utilizzati per monitorare il controllo della glicemia nel tempo. È emersa inoltre una tendenza verso una riduzione della sensibilità all'insulina, uno dei meccanismi coinvolti nello sviluppo del diabete di tipo 2. "Confrontando i dolcificanti con controlli privi di calorie siamo riusciti a valutare meglio gli effetti fisiologici delle sostanze stesse, indipendentemente dalle calorie che sostituiscono. Analizzando complessivamente i risultati dei diversi trial emergono segnali che suggeriscono possibili effetti metabolici sfavorevoli", ha spiegato Meng Wang, primo autore dello studio. Il ruolo del microbiota intestinale Uno degli aspetti più interessanti della ricerca riguarda il possibile coinvolgimento del microbiota intestinale. I dolcificanti artificiali attraversano infatti il tratto gastrointestinale entrando direttamente in contatto con i batteri presenti nell'intestino. Tra gli studi analizzati, uno in particolare ha combinato l'analisi approfondita del microbioma umano con esperimenti di trapianto del microbiota su modelli murini, osservando che alcuni dolcificanti erano in grado di modificare sia la composizione sia le funzioni delle comunità batteriche intestinali. Queste alterazioni potrebbero rappresentare uno dei meccanismi attraverso cui i dolcificanti

influenzano il metabolismo, anche se saranno necessari ulteriori approfondimenti per confermarlo. Il possibile legame con diabete e malattie cardiovascolari La revisione ha preso in considerazione anche numerosi studi osservazionali condotti sulla popolazione. Nel loro insieme, queste ricerche mostrano un'associazione tra il consumo abituale di dolcificanti senza calorie e un maggior rischio di sviluppare malattie cardiometaboliche. Gli autori sottolineano però che questo tipo di studi non permette di dimostrare un rapporto di causa-effetto. È infatti possibile che le persone già predisposte a obesità o diabete scelgano più frequentemente alimenti e bevande "senza zucchero", alterando così i risultati statistici. Inoltre, gli effetti potrebbero variare in base al tipo di dolcificante utilizzato. Gli esperti: "Non consideriamoli automaticamente innocui" Secondo Dariush Mozaffarian, direttore del Food is Medicine Institute e autore senior della ricerca, la diffusione dei dolcificanti ha superato le conoscenze scientifiche disponibili sui loro effetti nel lungo periodo. "Per chi assume grandi quantità di zuccheri aggiunti, come attraverso numerose bevande zuccherate, i dolcificanti possono rappresentare un'alternativa migliore. Tuttavia non possiamo considerarli automaticamente innocui e, finché non saranno disponibili dati più solidi, limitarne il consumo quando possibile appare una scelta prudente". Il problema delle etichette Gli studiosi evidenziano anche una criticità legata alla normativa statunitense. Negli Stati Uniti i produttori sono obbligati a indicare la presenza dei dolcificanti nell'elenco degli ingredienti, ma non la quantità effettivamente utilizzata nei prodotti. Una mancanza che rende difficile stimare con precisione l'esposizione della popolazione e realizzare studi epidemiologici ancora più accurati. Servono nuove ricerche Gli autori concludono invitando alla prudenza nell'interpretazione dei risultati. Lo studio non dimostra che i dolcificanti provochino direttamente diabete o altre malattie metaboliche, ma identifica segnali che meritano ulteriori approfondimenti. Per questo motivo i ricercatori chiedono nuovi studi clinici controllati che consentano di chiarire gli effetti dei diversi tipi di dolcificanti sul metabolismo, sul microbiota intestinale e sul rischio cardiovascolare, così da definire con maggiore precisione il loro impatto sulla salute.

(Prima Notizia 24) Giovedì 02 Luglio 2026