Oms e dolcificanti: sfatata la leggenda degli Nss per una dieta sana

20230519110746shutterstock-1207793947persito-8bcaad23

Arriva dall'Oms l'indicazione che **i dolcificanti non sarebbero poi così utili a condurre una vita sana e supportare la dieta**. Contribuirebbero invece causare svariate malattie, tra cui diabete di tipo 2 e problemi cardiovascolari. Sarebbero poi da preferire loro zuccheri naturali e non sintetici, come quelli della frutta ? per ridurre il rischio di malattia non trasmissibili o perfino nella questione del controllo del peso.

È ciò che riporta *Adnkronos* facendo riferimento alle **nuove linee guida sulla Nss** (Non-sugar sweeteners) **dell'Organizzazione mondiale della sanità**. A essere imputate, tutte quelle sostanze come aspartame, acesulfame K, advantame, ciclamati, neotame, saccarina, sucralosio, stevia e derivati ??della stevia.

"*L**'uso di Nss*** - si sottolinea - ***non conferisce alcun beneficio a lungo termine nella riduzione del grasso corporeo*** *negli adulti o nei bambini*". Inoltre, potrebbe avere effetti indesiderati quali " *un aumento del rischio di diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari e mortalità negli adulti*". E ancora: " **Gli Nss non sono fattori dietetici essenziali e non hanno valore nutrizionale**. Per migliorare la salute le persone dovrebbero ridurre del tutto il livello di dolce della dieta, iniziando a farlo presto nella vita".

Questa avvertenza è limitata ai dolcificanti alimentari e non si applica invece, come precisa l'Oms, per tutti quei prodotti per l'igiene personale che li contengono (come dentifrici, creme per la pelle e farmaci, o agli zuccheri a basso contenuto calorico).

L'ultima specifica dell'Oms riguarda poi il fatto di ritenere queste indicazioni come **condizionali**, poiché la correlazione tra malattie e Nss potrebbe essere condizionata e inquinata dalle condizioni di salute del campione messo alla prova. Tuttavia, **le linee guida valgono per dettare dei parametri e fare chiarezza sulle più valide abitudini di vita e diete sane** da seguire per ridurre le malattie non trasmissibili. "*Ciò indica che le decisioni in termini di politiche basate su questa raccomandazione*

potrebbero richiedere una discussione sostanziale in specifici contesti nazionali, legata ad esempio all'entità del consumo in diversi gruppi di età", conclude l'agenzia Onu per la salute.