Bevande “zero”: sono davvero una buona alternativa?

Per effetto di una domanda sempre più attenta alla forma fisica, è cresciuto il mercato delle bibite senza zucchero e senza calorie ma sono realmente efficaci?

Le bevande sono richieste soprattutto per mantenere la linea (Foto © Canva).

Negli ultimi anni, le bevande “**zero zuccheri**” o “**zero calorie**” hanno conquistato ampie fette di mercato, assecondando le richieste di un pubblico sempre più attento alla forma fisica ma rappresentano un’alternativa alle bibite tradizionali? Quali sono le loro controindicazioni?

Il sapore dolce e la sua percezione

Il **dolce** è uno dei cinque sapori che, insieme ad aspro, amaro, salato e “umami”, vengono percepiti e sperimentati dall’essere umano. Quando si consumano cibi o bevande dolci si innescano una serie di meccanismi fisiologici e biochimici; in particolare, si attivano i **recettori del gusto** che – a loro volta – generano impulsi nervosi trasmessi ed elaborati nel cervello al fine di fornire informazioni sul tipo di alimento assunto.

Vi sono diversi studi sulla percezione del gusto e i percorsi per quello dolce hanno raggiunto un buon livello di completezza. Si è scoperto, infatti, che il **recettore del gusto dolce** è una proteina transmembrana presente nella membrana cellulare, accoppiata a un **sistema di proteine G**. Quando avviene il legame fra substrato e recettore specifico, questo sistema determina un cambiamento conformazionale e conseguente risposta, definita “a cascata”.

Il **dolce** è uno dei cinque sapori che percepisce l'essere umano (Foto © Canva).

Bevande zero e dolcificanti sostitutivi

Le bevande "zero zuccheri" o "zero calorie" sono quelle prive di zuccheri aggiunti (saccarosio) che non apportano energia, e quindi calorie. Al posto del saccorosio vengono utilizzati **dolcificanti sostitutivi**, così suddivisi:

1. **Dolcificanti di sintesi**: sucralosio, aspartame e saccarina, ad elevato potere dolcificante ed acalorici
2. **Dolcificanti naturali derivanti da polioli**: sorbitolo, mannitolo, xilitolo, maltitolo e lattolo, a bassissimo apporto energetico e basso potere dolcificante
3. **Dolcificanti naturali derivati da carboidrati complessi o glicosidi**: stevia, acalorico e ad alto potere dolcificante.

Efficacia e controindicazioni

Dal punto di vista "dietetico", i **dolcificanti sostitutivi possono essere un'alternativa valida ma solo se consumati saltuariamente**. Diversi studi divulgati nella letteratura scientifica mostrano come il loro consumo sia comunque in grado di innescare interazioni con le cellule entero-endocrine con conseguenze per l'assorbimento del glucosio e l'insulina.

Recenti indagini, che utilizzano linee cellulari animali e umane e topi knockout, hanno anche

dimostrato che i **dolcificanti a bassa energia possono stimolare le cellule entero-endocrine intestinali** per rilasciare peptide-1 simile al glucagone e peptide insulinotropico glucosio-dipendente.

La sperimentazione eseguita su un gruppo di volontari hanno permesso, inoltre, di osservare come il consumo eccessivo di bevande dolcificate sia correlato a un aumento dell'**Indice di Massa Corporea**, di grasso viscerale addominale e circonferenze.

Alcune tipologie di dolcificanti sostitutivi (Foto © Canva).

Bevande zero: si o no?

L'argomento rimane tuttora controverso e le indagini finora svolte pongono le basi per altri studi futuri. Si può affermare che le bevande zero rappresentino una **buona soluzione se consumate saltuariamente** in quanto si va a ridurre l'ingestione di "calorie liquide" e zuccheri aggiunti in quantità molto elevate.

Detto questo, esse non rappresentano l'alternativa più salutare perché possono ingannare il nostro cervello, trasmettendo segnali e innescando meccanismi di risposta al pari del consumo del comune zucchero. Inoltre, un consumo prolungato nel tempo può anche compromettere la salute del **microbiota intestinale**, andando ad alterare la fisiologica composizione e avere effetti lassativi.

Si consiglia quindi di non esagerare, prediligendo piuttosto bibite contenenti **stevia**, esortando ad

apprezzare gli alimenti per il loro gusto naturale.

Data di creazione
10/08/2020
Autore
francesca-trasimeno