

Gli zuccheri sono tra i principali imputati nei fenomeni infiammatori che colpiscono il nostro organismo. Tra gli organi maggiormente coinvolti vi è anche la tiroide, sensibile alle fluttuazioni ormonali in dipendenza alla leptina e all'insulina

Zuccheri semplici, fruttosio e dolcificanti nemici della tiroide

Sia l'assunzione di zuccheri semplici come il glucosio, il saccarosio, il fruttosio, lo zucchero di canna, il maltosio, sia l'assunzione di dolcificanti come il sucralosio, il mannitolo, il sorbitolo, lo xilitolo, la stevia, la saccarina, l'acesulfame K, l'aspartame, la fenilalanina, l'agave, lo sciroppo d'acero e lo sciroppo di mais, provocano continui picchi insulinici con azione pro-infiammatoria.

I dolcificanti sono additivi alimentari usati in sostituzione allo zucchero per edulcorare, ovvero rendere più dolce, un determinato prodotto: tale sostituzione viene impiegata principalmente per il fatto che i dolcificanti stessi non hanno un'azione nutritiva né un significativo potere calorico, che in alcuni casi risulta essere addirittura scarso o irrilevante.

DOLCIFICANTI: SOSTANZE SICURE E BENEFICHE?

Essendo dei prodotti ampiamente diffusi tra gli scaffali dei supermercati, tra le bustine di zucchero nei contenitori dei bar, nelle confezioni di cibo che abbiamo nelle nostre case, i dolcificanti sono sottoposti alla normativa che disciplina gli additivi alimentari, che prevede l'obbligo di riportare in etichetta il tipo di composto presente.

La loro sicurezza in termini di salute sull'essere umano è stata ampiamente rivista e valutata da una varietà di autorità competenti tra cui l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA) e altre autorità nazionali quali la *Food and Drug Administration* degli Stati Uniti. I dolcificanti possono dunque essere considerati prodotti sicuri da un punto di vista alimentare, ma ciò non vuol dire che possano essere tranquillamente raccomandati nella dieta di un soggetto.

