

**Declarația Asociației Naționale pentru Băuturi Răcoritoare,
membră a UNESDA (asociația europeană a băuturilor non-alcoolice)
cu privire la studiul publicat în Jurnalul de Fiziologie
referitor la efectele îndulcitorilor hipocalorici asupra șoarecilor**

Cercetările recente efectuate pe oameni contrazic afirmația potrivit căreia consumul de băuturi dietetice crește probabilitatea ca oamenii să mănânce prea mult sau crește aportul de alimente și băuturi dulci. Potrivit deceniilor de cercetare științifică, îndulcitorii hipocalorici sunt un instrument eficient în pierderea în greutate și managementul greutateii.

Despre studiul publicat în Journal of Physiology

- Este important de reținut faptul că autorii au studiat 138 de șoareci, nu oameni.
- Concluziile studiului sugerează faptul că șoarecii hrăniți cu alimente care conțin îndulcitori hipocalorici sunt mult mai predispuși la consumul de zahăr în viitor. Cu toate acestea, există o serie de cercetări efectuate pe oameni care arată că alimentele și băuturile îndulcite cu îndulcitori hipocalorici nu provoacă un aport crescut de energie – din zaharuri sau orice altă sursă de calorii atunci când sunt utilizate în mod constant pentru a controla aportul de calorii.
- În comunicatul său de presă, profesorul dr. Ivan de Araujo, coordonatorul acestui studiu, susține ipoteza conform căreia consumul băuturilor îndulcite cu zahăr este o "contribuție majoră" la creșterea în greutate și obezitate, chiar și după introducerea pe piață a îndulcitorilor cu conținut caloric scăzut. Această declarație nu este susținută de știință.
- Băuturile îndulcite cu zahăr contribuie cu mai puțin de 3% din calorii la dieta zilnică medie în Europa.

Note: Despre eficiența îndulcitorilor hipocalorici în pierderea în greutate și managementul greutateii:

- Studiile științifice existente arată că îndulcitorii cu conținut caloric scăzut și fără calorii pot ajuta la reducerea kaloriilor consumate și sunt de ajutor în menținerea unei greutate sănătoase, o poziție susținută și de Asociația Americană de Diabet și Academia Americană pentru Nutriție și Dietetică.
- Un studiu publicat în 2013 în Jurnalul American de Nutriție Clinică confirmă faptul că băuturile răcoritoare cu îndulcitori hipocalorici pot fi un instrument important în reducerea kaloriilor și neagă direct afirmația conform căreia consumul de băuturi dietetice face ca oamenii să mănânce mai mult sau ca ei să-și dorească mai multe alimente și băuturi dulci.
- Un articol publicat în Buletinul de Nutriție arată de asemenea că "folosirea alimentelor și băuturilor cu aspartam ... este un instrument eficient pentru menținerea greutateii și pierderea în greutate fără a se pierde însă gustul alimentelor".
- În plus, un studiu publicat în Jurnalul Internațional de Obezitate a concluzionat că cei care vor să își mențină pierderea în greutate obținută utilizează o serie de strategii de alimentare pentru a

obține pierderea în greutate incluzând „creșterea consumului de băuturi cu îndulcitori hipocalorici”.

- Mai mult, poziția Academiei Americane de Nutriție și Dietetică este aceea că „consumatorii se pot bucura în condiții de siguranță de o serie de îndulcitori nutritivi și nonnutritivi atunci când sunt consumați în cadrul unui plan de alimentație care este ghidat de recomandările federale de nutriție actuale, cum ar fi Liniile directoare dietetice pentru americani și Aporturile alimentare de referință, precum și obiectivele de sănătate individuale și preferințele personale.
- Potrivit Asociației Americane de Diabet "alimentele și băuturile care conțin îndulcitori hipocalorici reprezintă o altă opțiune care ar putea ajuta la satisfacerea poftelor de ceva dulce”.
- În martie 2013, Fundația Britanică pentru Nutriție (British Nutrition Foundation – BNF) a lansat un material video cu tema "Înțelegerea îndulcitorilor hipocalorici", un material care tratează rolul îndulcitorilor hipocalorici într-o dietă sănătoasă și echilibrată. BNF subliniază faptul că "îndulcitorii puternici au fost disponibili ca un mijloc de reducere a aportului de zahăr pentru mai mult de un secol și au făcut posibilă prezența îndulcitorilor cu conținut scăzut de zahăr sau fără zahăr în dietele din aproape toată lumea. În plus, aceștia ar putea fi, de asemenea, importanți în a ne ajuta la reducerea aportului de energie în viitor”.

Siguranța îndulcitorilor hipocalorici este susținută de agențiile de reglementare din întreaga lume, cum ar fi Autoritatea Europeană pentru Siguranța Alimentară și Departamentul American de Control al Medicamentelor și Alimentelor, precum și cele mai mari reprezentative organizații din domeniul sănătății, inclusiv de Academia Americană de Nutriție și Dietetică și Asociația Americană de Diabet.