

Elenco dolcificanti artificiali

I **dolcificanti artificiali** più comuni in commercio in Italia sono autorizzati dall'Unione Europea e presenti su etichetta con il codice numerico preceduto dalla lettera E.

I principali sono:

Sorbitoli (E420)

Usati soprattutto nelle gomme da masticare senza zucchero, il sorbitolo è attualmente in fase di nuova valutazione da parte dell'EFSA.

Mannitolo (E 421)

Nono anche come alcoli di zucchero, il mannitolo viene utilizzato in vari prodotti dolciari senza zucchero come caramelle, dolciumi duri, gomme da masticare e farmaci masticabili. E' attualmente in fase di nuova valutazione EFSA.

Acesulfame K (E950)

Privo di calorie, l'acesulfame è talvolta commercializzato con i nomi Sunett o Sweer One al di fuori dell'UE. è utilizzato in alimenti (prodotti da forno) e bevande.

L'acesulfame K è attualmente in fase di rivalutazione da parte dell'EFSA.

Aspartame (E 951)

L'aspartame è 200 volte più dolce dello zucchero, ipocalorico e ampiamente utilizzato nella produzione di alimenti e bevande.

[La rivalutazione dell'aspartame è stata completata nel 2013.](#)

[Per saperne di più](#)

[Per saperne ancora di più](#)

Ciclamati (E952)

Con un potere dolcificante dal 30 al 50% più dolce dello zucchero, il ciclamato noto come acido ciclamico è il dolcificante artificiale commerciale più delicato. Nell'Unione Europea e nel Regno Unito viene utilizzato nelle bevande analcoliche, nei dolci, nei gelati, nella frutta in scatola e in prodotti simili, ma ne è stato vietato l'uso negli Stati Uniti dove la FDA lo ha ritenuto tossico e un probabile cancerogeno.

Tuttavia, la dose giornaliera accettabile nell'UE è di sette milligrammi di ciclamato al giorno per peso corporeo per i bambini fino a otto anni.

La rivalutazione del ciclamato è in corso.

Isomalto (E953)

Utilizzato per le sue proprietà simili allo zucchero, l'isomalto ha un impatto minimo o nullo sui livelli di zucchero nel sangue. Si tratta di un tipo di alcol di zucchero con lo stesso potere dolcificante dello zucchero e viene utilizzato principalmente nei processi di panificazione.

L'isomalto è attualmente in fase di rivalutazione da parte dell'EFSA.

Saccarina (E954)

E' forse il dolcificante più datato, viene utilizzata negli alimenti e nelle bevande da oltre 100 anni.

La rivalutazione della saccarina è in corso con l'EFSA.

Sucralosio (E955)

Prodotto a partire dallo zucchero tramite un processo in più fasi, viene utilizzato da migliaia di produttori di alimenti e bevande in tutto il mondo, ma è particolarmente utilizzato con il marchio Spenda.

La rivalutazione del sucralosio è in corso con l'EFSA

Per saperne di più

Taumatina (E957)

La taumatina è ricavata da due proteine vegetali mediante estrazione acquosa acida degli arilli della pianta *Thaumatococcus danielli*, una specie originaria delle foreste pluviali dell'Africa occidentale.

L'esposizione alla luce del dolcificante è stata recentemente rivalutata dall'EFSA e ritenuta "non preoccupante".

La taumatina è stata rivalutata dall'EFSA nel 2021

Neoesperidina DC (E959)

Derivata dagli agrumi (arance amare), viene utilizzata per mascherare il sapore amaro di altri composti degli agrumi (limonina). E' da 400 a 600 volte più dolce dello zucchero.

L'EFSA ha rivalutata la neoesperidina nel 2022.

Glicosidi steviolici della stevia (E960a)

I glicosidi steviolici sono dolcificanti ad alta potenza, isolati dalle foglie della pianta di Stevia e aggiunti all'elenco dei dolcificanti approvati dall'EFSA nel 2011.

I glicosidi steviolici sono stati valutati per la prima volta dall'EFSA nel 2010.

Glicosidi steviolici glucosilati (E950d)

Non inclusi nell'elenco degli additivi approvati dalla FSA del Regno Unito, i glicosidi steviolici glucosilati sono stati approvati come nuovo additivo in Europa nel 2022.

Vengono realizzati attraverso un processo di bioconversione enzimatica che utilizza spore geneticamente modificate per catalizzare il trasferimento del glucosio dall'amido alle miscele di glicosidi steviolici isolate dalle foglie essiccate della pianta di stevia.

La dose giornaliera accettabile è di 4mg/kg di peso corporeo al giorno.

Neotame (E961)

Figlio dell'Aspartame, è un dolcificante non calorico da 7 mila a 13 mila volte più dolce dello zucchero, ed è noto per esaltare i sapori. Uno studio recente ha affermato che il dolcificante potrebbe avere un effetto tossico sulla salute ed essere in grado di danneggiare i batteri intestinali.

È attualmente in corso di nuova valutazione.

[Per saperne di più](#)

Sale di aspartame – acesulfame (E962)

Commercializzato con il nome di Twinsweet, il sale di aspartame – acesulfame si ottiene immergendo una miscela di aspartame e acesulfame potassico in una soluzione acida, dove cristallizza.

È 350 volte più dolce dello zucchero e l'aspartame del composto viene assorbito dall'organismo, mentre l'acesulfame viene escreto attraverso i reni.

È in corso la nuova valutazione da parte dell'EFSA.

Sciroppo di poliglicitolo (E964)

È un alcol di zucchero a base di glucosio e viene utilizzato non solo come base per dolcificanti artificiali, ma anche come agente di carica[1]. Viene utilizzato in pasticceria, frutta secca, marmellate e gelati. Si può trovare anche nei cereali per la colazione, nelle torte e nei pasticcini.

È stato valutato dall'EFSA nel 2009.

Maltitoli (E965)

Sono un alcol di zucchero carboidrato con impatto sulla glicemia. Sebbene si trovino in natura, l'additivo tende a essere prodotto artificialmente.

È in corso la rivalutazione dei maltitoli da parte dell'EFSA.

Lattitolo (E966)

Prodotto dal lattosio, viene utilizzato come dolcificante sostitutivo per ridurre le calorie degli alimenti. Viene anche utilizzato come lassativo con effetti collaterali che possono manifestarsi dopo aver consumati 25-30 grammi in un'unica porzione[2].

Xilitolo (E967)

Scoperto alla fine del 1800, lo xilitolo fu isolato dai trucioli di legno di faggio. Divenne popolare durante la seconda guerra mondiale in seguito al razionamento dello zucchero.

Viene assorbito più lentamente dello zucchero con una dolcezza simile ma con il 40% in meno di calorie.

È in corso la nuova valutazione dello xilitolo da parte dell'EFSA.

Eritritolo (E968)

È un alcol di zucchero ottenuto dalla fermentazione di fonti di carboidrati con lieviti osmofili.

Contiene circa il 6% delle calorie dello zucchero, ma il 70% della dolcezza.

La nuova valutazione dell'eritritolo da parte dell'EFSA è stata completata nel 2023.

Advantame (E969)

È ventimilavolte più dolce dello zucchero e centodieci più dell'aspartame è ampiamente utilizzato nel settore alimentare e delle bevande, in particolare in bevande, gomme da masticare e dolci, e non ha calorie. È particolarmente utilizzato in alimenti e bevande.

L'EFSA ha valutato l'advantame nel 2023.

Tutti questi dolcificanti sono soggetti a una **Dose Giornaliera Accettabile (DGA)** stabilita dall'EFSA (Autorità Europea per la Sicurezza degli Alimenti), che deve essere rispettata per garantirne l'uso sicuro di cui nessuno studio si è occupato di eventuali accumuli.