OMS : Les édulcorants non sucrés ne permettent pas de perdre du poids

Compte Test - 2023-05-28 10:43:04 - Vu sur pharmacie.ma

Selon un communiqué de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), une étude systématique des données disponibles «suggère que l'utilisation d'édulcorants non sucrés ne confère aucun avantage à long terme en termes de réduction de la graisse corporelle chez les adultes et les enfants». Ces mêmes études suggèrent également que l'utilisation à long terme des édulcorants sans sucre pourrait avoir des effets indésirables, tels qu'un risque accru de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires et de mortalité chez les adultes. «Les gens doivent envisager d'autres moyens pour réduire les apports en sucres libres, comme la consommation d'aliments contenant des sucres naturels, tels que les fruits, ou d'aliments et de boissons non sucrés», a déclaré Francesco Branca, directeur de l'OMS pour la nutrition et la sécurité alimentaire. Francesco Branca a également indiqué que les édulcorants artificiels ne sont pas des facteurs diététiques essentiels et n'ont aucune valeur nutritionnelle. D'après cette dernière, il est primordial de réduire le goût sucré dès le plus jeune âge. L'OMS déconseille la consommation de «tous les édulcorants non nutritifs synthétiques et naturels ou modifiés qui ne sont pas classés comme des sucres et qui se trouvent dans les aliments et les boissons manufacturés, ou qui sont vendus tels quels pour être ajoutés aux aliments et aux boissons par les consommateurs». Les produits concernés sont : l'acésulfame K, l'aspartame, l'advantame, les cyclamates, le néotame, la saccharine, le sucralose, la stévia et les dérivés de la stévia. Le communiqué de l'OMS indique que sa recommandation ne s'applique pas aux produits de soins personnels et d'hygiène contenant des édulcorants non sucrés, tels que le dentifrice, la crème pour la peau et les médicaments, ni aux sucres hypocaloriques et aux alcools de sucre (polyols), qui sont des sucres ou des dérivés de sucre contenant des calories et ne sont donc pas considérés comme des édulcorants non sucrés.