

Δελτίο Τύπου

Δύο μεγάλες ευρωπαϊκές μελέτες «ρίχνουν φως» στη γλυκιά γεύση και τα γλυκαντικά - Τι παρουσιάστηκε στο 18ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής & Διαιτολογίας

Αθήνα, 15 Δεκεμβρίου 2025 - Νέα επιστημονικά δεδομένα που αλλάζουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τη γλυκιά γεύση και τα γλυκαντικά παρουσιάστηκαν στο 18ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής & Διαιτολογίας, το οποίο φιλοξενήθηκε στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, 4-6 Δεκεμβρίου 2025. Δύο εκτεταμένες ευρωπαϊκές μελέτες έρχονται να προσφέρουν ένα σαφέστερο πλαίσιο γύρω από τη χρήση ολιγοθερμιδικών γλυκαντικών και τη σχέση μας με το γλυκό.

SWEET: Η μελέτη που αλλάζει τα δεδομένα στη διατήρηση βάρους

Η πρώτη από αυτές, η μελέτη **SWEET** που χρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση, εξέτασε αν η χρήση ολιγοθερμιδικών γλυκαντικών μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση του σωματικού βάρους μετά από δίαιτα απώλειας βάρους.

Στη μελέτη συμμετείχαν 341 ενήλικες με υπέρβαρο ή παχυσαρκία από τέσσερις ευρωπαϊκές χώρες μεταξύ των οποίων και η Ελλάδα. Αφού έχασαν περίπου 10% του βάρους του σε 2 μήνες, οι εθελοντές συνέχισαν να ακολουθούν μια υγιεινή διατροφή χαμηλών σακχάρων αλλά χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: στη μία ομάδα ζητήθηκε να αντικαθιστά συστηματικά τρόφιμα με ζάχαρη με αντίστοιχα με ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά, ενώ η δεύτερη ομάδα δεν κατανάλωνε γλυκαντικά.

Μετά από 1 χρόνο, τα αποτελέσματα ήταν ξεκάθαρα. Η ομάδα που χρησιμοποίησε γλυκαντικά διατήρησε μεγαλύτερη απώλεια βάρους (περίπου 1,6 κιλά περισσότερο) σε σχέση με την ομάδα ελέγχου, κι επίσης είχε μειωμένη πρόσληψη θερμίδων, μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη δίαιτα, και λιγότερη επιθυμία για γλυκό. Παράλληλα, κανένας από τους δείκτες καρδιομεταβολικής υγείας δεν διέφερε μεταξύ των δύο ομάδων, επιβεβαιώνοντας ότι τα γλυκαντικά χωρίς θερμίδες είναι ασφαλή προς κατανάλωση.

Η **Δρ. Anne Raben**, μία εκ των συντονιστών της μελέτης ως καθηγήτρια στο Πανεπιστήμιο της Κοπεγχάγης, δήλωσε ότι «*Τα ευρήματα αυτά δείχνουν ότι τα γλυκαντικά μπορούν να αποτελέσουν χρήσιμο εργαλείο στη διαχείριση βάρους, όταν εντάσσονται σε μια συνολικά ισορροπημένη διατροφή. Το σημαντικότερο όφελος όμως είναι η μεγαλύτερη διατήρηση του χαμένου βάρους σε βάθος χρόνου, το σημείο στο οποίο δυσκολεύονται περισσότερο όσοι προσπαθούν να ελέγξουν το βάρος του μακροχρόνια*».

Sweet Tooth: Η γλυκιά γεύση δεν «εκπαιδεύει» τη γεύση μας

Η δεύτερη μελέτη, γνωστή ως μελέτη **Sweet Tooth**, εξέτασε το πώς η έκθεση στη γλυκιά γεύση επηρεάζει τις διατροφικές μας προτιμήσεις και διερεύνησε αν η μείωση ή η αύξηση της κατανάλωσης γλυκών τροφίμων μπορεί να αλλάξει την επιθυμία μας για γλυκό. Στην εξάμηνη αυτή τυχαίοποιημένη κλινική μελέτη συμμετείχαν 180 υγιείς ενήλικες, οι οποίοι χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες: χαμηλής, κανονικής και υψηλής κατανάλωσης γλυκών τροφίμων στη διατροφή.

Τα αποτελέσματα ανέτρεψαν την επικρατούσα θεωρία ότι «όσο λιγότερη η γλυκιά γεύση στη διατροφή, τόσο μειώνεται η επιθυμία για γλυκά». Η κατανάλωση μικρής ή μεγάλης ποσότητας τροφίμων με γλυκιά γεύση δεν άλλαξε τις γευστικές προτιμήσεις, την αντίληψη της γλυκύτητας, την πρόσληψη θερμίδων ή το σωματικό βάρος. Μετά το τέλος της μελέτης, οι συμμετέχοντες επέστρεψαν στις αρχικές τους συνήθειες, ένδειξη ότι η έκθεση στη γλυκιά γεύση δεν επηρέασε ουσιαστικά τις προτιμήσεις τους. Τα αποτελέσματα είναι ιδιαίτερα σημαντικά μιας και πρόκειται για τη μεγαλύτερη και πιο μακροχρόνια κλινική μελέτη σε αυτό το επιστημονικό πεδίο μέχρι σήμερα.

Η **Δρ. Katherine Appleton**, καθηγήτρια στο πανεπιστήμιο του Bournemouth στη Μεγάλη Βρετανία και μία εκ των ερευνητών της μελέτης, δήλωσε: «Τα αποτελέσματα της τελευταίας μας μελέτης δείχνουν ότι το να ακολουθήσουμε μια διατροφή με χαμηλή κατανάλωση γλυκών τροφίμων για έξι μήνες δεν αλλάζει την προτίμησή μας για γλυκιά γεύση. Επίσης, δεν διαπιστώσαμε καμία επίδραση στην πρόσληψη τροφής, συμπεριλαμβανομένης της πρόσληψης γλυκών τροφίμων, ή στο σωματικό βάρος. Αυτά τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι **οι συμβουλές για τη μείωση του σωματικού βάρους θα πρέπει να επικεντρώνονται ρητά στη μείωση ζάχαρης και όχι γενικά στη γλυκιά γεύση**. Για παράδειγμα, τα επιστημονικά δεδομένα υποστηρίζουν στρατηγικές που στοχεύουν στην κατανάλωση τροφίμων με ζάχαρη σε μικρότερες μερίδες και στην επιλογή προϊόντων με γλυκαντικά χαμηλών θερμίδων που παρέχουν γλυκιά γεύση χωρίς τις θερμίδες της ζάχαρης».

Επιβεβαιωμένη ασφάλεια των γλυκαντικών στην Ευρώπη

Τέλος, στο συνέδριο συζητήθηκε και το θέμα της ασφάλειας των γλυκαντικών, με τη διαιτολόγο – διατροφολόγο **Βίκυ Πυρογιάννη**, Διευθύντρια Διατροφικής Επιστήμης στην Διεθνή Ένωση Γλυκαντικών, να επισημαίνει ότι: «Όλα τα γλυκαντικά που χρησιμοποιούνται σήμερα σε τρόφιμα και ποτά στην Ευρώπη έχουν περάσει συστηματικές και αυστηρές αξιολογήσεις από την Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA). Μάλιστα, στο πλαίσιο της προγραμματισμένης επαναξιολόγησης όλων των γλυκαντικών που έχουν εγκριθεί πριν το 2010, **η EFSA έχει ολοκληρώσει την επανεξέταση όλων των νέων επιστημονικών δεδομένων για γνωστά γλυκαντικά όπως η ασπαρτάμη, η ακεσουλαφάμη, η σακχαρίνη, και η στέβια, επιβεβαιώνοντας ξανά την ασφάλειά τους**».

Τι σημαίνουν τα νέα ευρήματα

Τα συμπεράσματα των δύο μελετών και της επαναξιολόγησης δημιουργούν ένα πιο καθαρό τοπίο για τον ρόλο των γλυκαντικών στη διατροφή:

- Μπορούν να βοηθήσουν ουσιαστικά στη διατήρηση βάρους.
- Είναι ασφαλή, σύμφωνα με τις ευρωπαϊκές αρχές.
- Η γλυκιά γεύση, από μόνη της, δεν φαίνεται να διαμορφώνει τις προτιμήσεις μας ούτε να οδηγεί σε μεγαλύτερη κατανάλωση.

Με άλλα λόγια, η επιστήμη στρέφει την προσοχή στη μείωση της ζάχαρης, αλλά όχι απαραίτητα στη μείωση της γλυκιάς γεύσης. Μια πιο ρεαλιστική και ισορροπημένη προσέγγιση, που επιτρέπει την απόλαυση με μέτρο και χωρίς περιττές απαγορεύσεις.

Σχετικά με τον ΣΕΒΑ

Ο Σύνδεσμος Ελληνικών Βιομηχανιών Αναψυκτικών ([ΣΕΒΑ](#)), αποτελεί το επίσημο όργανο εκπροσώπησης των θέσεων και απόψεων της Ελληνικής Βιομηχανίας Αναψυκτικών και Χυμών σε εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο. Εκπροσωπεί έναν υγιή και δυναμικό κλάδο, ο οποίος έχει σημαντική συμβολή στην ανάπτυξη της τοπικής παραγωγής και της εγχώριας επιχειρηματικότητας και ενισχύει την ελληνική οικονομία τόσο σε όρους προστιθέμενης αξίας και εισοδήματος όσο και σε όρους απασχόλησης

Η συμβολή του ΣΕΒΑ στο δημόσιο διάλογο και σε επίπεδο χάραξης πολιτικής, βασίζεται στην άρτια επιστημονική έρευνα, την τεκμηριωμένη επιχειρηματολογία και την ορθή επικοινωνία, με στόχο να διασφαλίζεται η συνολική και ολοκληρωμένη διαχείριση των θεμάτων του κλάδου.

Είναι Μέλος της Ένωσης Ευρωπαϊκών Συνδέσμων Αναψυκτικών [UNESDA](#) (Union of European Soft Drinks Associations) και του [Συνδέσμου Ελληνικών Βιομηχανιών Τροφίμων](#) (ΣΕΒΤ).