



LE INDICAZIONI CHE HANNO OTTENUTO IL PARERE POSITIVO DELL'EFSA

La fibra da avena e orzo (in alimenti "ricchi in fibra") aumenta la massa fecale.

La fibra da segale (in alimenti "ricchi in fibra") migliora la funzionalità intestinale.

I β -glucani da avena e orzo riducono la risposta glicemica post-prandiale quando vengono consumati g di β -glucani di avena e orzo ogni g di carboidrati disponibili. Il parere in merito alla riduzione del colesterolo era già stato affermato precedentemente.

Un apporto ridotto di sodio aiuta a mantenere la normale pressione sanguigna.

Una dieta estremamente ipocalorica (VLCDs) può ridurre il peso corporeo degli adulti obesi (in conformità alle specifiche e alle condizioni di utilizzo stabilite CODEX STAN 203-1995).

I carboidrati aiutano a mantenere la normale funzione cerebrale quando se ne consumano almeno g al giorno.

Il sodio mantiene la normale funzione muscolare, sebbene il claim non sia stato approvato in quanto non è stato dimostrato nelle popolazioni Ue che eventuali carenze determinano alterazione della funzionalità muscolare.

L'apporto dietetico di grassi aiuta il normale assorbimento delle vitamine liposolubili, ma il claim non è stato approvato in quanto non si riscontra carenza di grassi nella dieta europea.

Soluzioni di carboidrati-elettroliti aumentano l'assorbimento di acqua durante l'esercizio fisico e mantengono prestazioni di resistenza (quando la bevanda contiene kcal/l da carboidrati, almeno il % dell'energia è fornita da carboidrati capaci di indurre un'elevata risposta glicemica, la soluzione contiene - mg/l di sodio e ha osmolarità mOsm/kg di acqua).

Alimenti a ridotto contenuto di lattosio possono contribuire alla diminuzione dei sintomi gastro-intestinali causati dall'assunzione di lattosio in persone intolleranti.

La melatonina aiuta il sonno quando se ne consuma mg prima di andare a dormire.

Il chitosano aiuta a mantenere normale la concentrazione ematica di LDL-colesterolo purché ne vengano assunti g al giorno.

Gli arabinoxilani prodotti dall'endosperma del frumento possono ridurre la risposta glicemica post-prandiale se si consumano g di fibre ricche in arabinoxilani al giorno.

Il fruttosio, quando viene utilizzato in sostituzione del saccarosio o del glucosio in alimenti o bevande, è in grado di ridurre la risposta glicemica post-prandiale.