



Consenso Científico sobre el Aspartamo

Fuente:

SCF (2002)

Resumen & Detalles:

GreenFacts (2004)

Contexto - El aspartamo es un edulcorante no calórico empleado en ciertos refrescos y preparados alimenticios "light". Numerosos estudios han evaluado la inocuidad del aspartamo pero algunas voces han abierto el debate sobre posibles riesgos. ¿Supone este edulcorante artificial un riesgo para la salud?

1. ¿Qué es el aspartamo?.....2
2. ¿Cuánto aspartamo consume la gente?....2
3. ¿Qué le sucede al aspartamo una vez que se ha ingerido?.....2
4. ¿Puede afectar el aspartamo a la salud?...2
5. Conclusión.....3

Este Dossier es un resumen fiel del destacado informe de consenso científico publicado en 2002 por el Comité Científico de la Comisión Europea sobre la Alimentación Humana (SCF): *"Update on the Safety of Aspartame"*

El Dossier completo se encuentra disponible en: <http://www.greenfacts.org/es/aspartamo/>

i Este documento pdf corresponde al Nivel 1 de un Dossier de GreenFacts. Los Dossiers de GreenFacts, articulados en torno a preguntas y respuestas, se publican en varios idiomas y en un formato exclusivo de fácil lectura con tres niveles de complejidad creciente.

- El Nivel 1 responde a las preguntas de forma concisa.
- El Nivel 2 profundiza un poco más en las respuestas.
- El Nivel 3 reproduce la fuente original, un informe de consenso científico internacional resumido por GreenFacts en los niveles 1 y 2.

Todos los Dossiers de GreenFacts en español están disponibles en: <http://www.greenfacts.org/es/>

1. ¿Qué es el aspartamo?

1.1 El aspartamo es un edulcorante no calórico descubierto en 1965 y comercializado en los ochenta. Numerosas organizaciones nacionales e internacionales han evaluado la inocuidad del aspartamo y un comité internacional de expertos ha establecido un nivel de Ingesta Diaria Admisible (IDA). Sin embargo, ciertas voces han reabierto el debate sobre los riesgos que el aspartamo pudiera representar para la salud.

1.2 El aspartamo es un polvo blanco e inodoro, unas 200 veces más dulce que el azúcar, que se emplea en numerosos alimentos en todo el mundo. Se comercializa bajo varias marcas, como Natreem, Canderel o Nutrasweet, y corresponde al código E951 en Europa. El aspartamo es estable cuando se encuentra seco o congelado, pero se descompone y pierde su poder edulcorante, con el transcurso del tiempo, cuando se conserva en líquidos a temperaturas superiores a 30°C.

1.3 Se han suscitado inquietudes sobre el aspartamo y sus productos de descomposición. Por ejemplo, se ha sugerido que el aspartamo puede causar dolores de cabeza, epilepsia y tumores de cerebro.

2. ¿Cuánto aspartamo consume la gente?

El consumo de aspartamo en Europa se sitúa entre 2,8 y 10,1 mg/kg de peso corporal por día. Se estima que estas cifras están muy por debajo, incluso en el caso de los niños y de grandes consumidores como los diabéticos, del nivel de Ingesta Diaria Admisible (IDA) establecido por el comité internacional de expertos de la Organización para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

3. ¿Qué le sucede al aspartamo una vez que se ha ingerido?

Tras la ingestión, el aspartamo en sí no entra en el flujo sanguíneo, sino que se descompone en el intestino en tres componentes: ácido aspártico, fenilalanina y metanol. Tras esta transformación, la concentración de fenilalanina en la sangre puede aumentar después de haber ingerido elevadas dosis de aspartamo, dosis que superen la Ingesta Diaria Admisible (IDA). Sin embargo, las concentraciones de ácido aspártico y de metanol no cambian.

4. ¿Puede afectar el aspartamo a la salud?

Se han llevado a cabo numerosos estudios sobre el aspartamo y sus productos de descomposición en animales de laboratorio y en humanos. Hasta ahora, las conclusiones son las siguientes:

4.1 No hay ninguna relación entre el aspartamo y el daño a los genes o el cáncer.

4.2 El aspartamo no afecta a la reproducción o al desarrollo, exceptuando efectos marginales a una dosis muy alta, que supere en 100 veces el nivel de Ingesta Diaria Admisible (IDA).

4.3 El aspartamo no produce trastornos en el sistema nervioso.

4.4 El aspartamo no afecta al comportamiento, a la cognición o al humor, exceptuando quizás a las personas que padecen depresión.

4.5 No se ha encontrado que el aspartamo ocasione dolores de cabeza.

4.6 Un gran número de científicos han refutado una supuesta relación entre el aspartamo y las crisis de epilepsia.

4.7 El aspartamo no causa alergias y no se ha demostrado que haga ganar peso.

5. Conclusión

Varios comités científicos han evaluado los riesgos que el aspartamo y sus productos de descomposición (ácido aspártico, fenilalanina y metanol) pueden representar para la salud.

Sus conclusiones son las siguientes:

- La gente consume mucho menos ácido aspártico, fenilalanina y metanol a partir del aspartamo que con el consumo normal de alimentos naturales.
- Es improbable que los consumos de aspartamo excedan el nivel actual de Ingesta Diaria Admisible (IDA), aún en el caso de los niños y de los diabéticos.
- Aunque se pueden dar efectos menores sobre la salud a dosis muy altas, ningún efecto es esperable al nivel de Ingesta Diaria Admisible (IDA) o por debajo de él.