

# Ασπαρτάμη: Πόσο θα πρέπει να ανησυχούμε μετά το «καμπανάκι» του ΠΟΥ

**Π**ροβληματισμός έχει επικρατήσει στη διεθνή διατροφική κοινότητα μετά το πρόσφατο «καμπανάκι» από τον ΠΟΥ για την ασπαρτάμη. Η ασπαρτάμη, το πιο διαδεδομένο τεχνητό γλυκαντικό στον κόσμο, θα μπορούσε για πρώτη φορά να χαρακτηριστεί ως «πιθανό καρκινογόνο για τον άνθρωπο» από τον Διεθνή Οργανισμό Έρευνας για τον Καρκίνο (IARC). Η είδηση μεταδόθηκε από το πρακτορείο ειδήσεων Reuters, ενώ η επίσημη ανακοίνωση αναμένεται στις 14 Ιουλίου, μαζί με ένδειξη των επιτρεπόμενων δόσεων.

Μέχρι σήμερα, η μέγιστη δόση για κατανάλωση ορίζεται στα 40 mg την ημέρα ανά κιλό σωματικού βάρους. Η ασπαρτάμη χρησιμοποιείται για περίπου σαράντα χρόνια, αλλά η ασφάλεια του περιεχομένου της έχει τεθεί υπό συζήτηση τα τελευταία τουλάχιστον είκοσι χρόνια. Ο κίνδυνος καρκίνου είχε αποκλειστεί από μελέτες σε ανθρώπους, αλλά μια γαλλική έρευνα που περιελάμβανε 100.000 ανθρώπους πέρυσι σημείωσε μια ελαφρά αύξηση αυτού του κινδύνου.

## Τα επιστημονικά στοιχεία για την ασπαρτάμη

Σε κάθε περίπτωση, το συστατικό ενδέχεται να μπει στη λίστα των «πιθανών καρκινογόνων ουσιών», ή εκείνων των ουσιών που υποτίθεται ότι προκαλούν καρκίνο, ακόμη κι αν τα επιστημονικά στοιχεία εξακολουθούν να είναι περιορισμένα ως προς αυτό. Όπως έχουν κατηγοριοποιηθεί το κόκκινο κρέας και τα ζεστά ροφήματα, εν ολίγοις. Ένα στάδιο πιο κάτω από τον καπνό, το επεξεργασμένο κρέας και το αλκοόλ (που θεωρούνται «σίγουρα καρκινογόνα»).

Ο Κάρλο Λα Βέκια, επιδημιολόγος στο Πανεπιστήμιο του Μιλάνου, ασχολείται με την ασπαρτάμη για τουλάχιστον μια δεκαετία και δεν έχει παρατηρήσει ποτέ καμία τοξική δράση. «Δεν έχουμε δει κανένα πρόβλημα σε ανθρώπους. Σε κάθε περίπτωση, θεωρώ ότι η νέα ταξινόμηση αλλάζει ελάχιστα τα πράγματα», εξήγησε στη La Repubblica. Κι αυτό επειδή ο κατάλογος των «πιθανών καρκινογόνων» περιλαμβάνει 322 ουσίες. «Υπάρχουν, για παράδειγμα, τα κινητά τηλέφωνα», προσθέτει ο Κάρλο Λα Βέκια, «αλλά καμία μελέτη δεν επιβεβαίωσε ποτέ τον κίνδυνο αυτών. Το ίδιο ισχύει και για την ασπαρτάμη». Και μάλιστα, κρίθηκε επίσης ασφαλές από την EFSA, την Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων.

## Ποιες τροφές περιέχουν ασπαρτάμη

Στον ιστότοπο του EFSA αναφέρεται: «Στην Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ) η ετικέτα στα τρόφιμα που περιέχουν ασπαρτάμη πρέπει να δηλώνει την παρουσία της, αναφέροντας το όνομά της ή τον αριθμό της με το E μπροστά (E 951). Για πολλά χρόνια και σε πολλές χώρες, η ασπαρτάμη,



**Η ασπαρτάμη χρησιμοποιείται για περίπου σαράντα χρόνια, αλλά η ασφάλεια του περιεχομένου της έχει τεθεί υπό συζήτηση τα τελευταία τουλάχιστον είκοσι χρόνια.**

μη, μετά από ακριβείς αξιολογήσεις της ασφάλειάς της, κρίθηκε ασφαλής για ανθρώπινη κατανάλωση».

Αν και δύο μελέτες σε ποντίκια στις αρχές της δεκαετίας του 2000, από την υπηρεσία Προστασίας του Περιβάλλοντος της Καλιφόρνια και το Ινστιτούτο Ramazzini στη Μπολόνια, οδήγησαν στην ανίχνευση αύξησης όγκων του εγκεφάλου και της λευχαιμίας σε πειραματόζωα, ακόμη και όταν εκτέθηκαν σε χαμηλές δόσεις. «Η μέθοδος αυτών των μελετών θεωρείται επιδεκτική κριτικής» σχολίασε ο Κάρλο Λα Βέκια. Ωστόσο, ορισμένοι από τους ερευνητές που συμμετείχαν στην έρευνα είναι μέρος της ομάδας αξιολόγησης του IARC.

Η ασπαρτάμη είναι μια τεχνητή γλυκαντική ουσία που είναι χαμηλή σε θερμίδες. Είναι μια άοσμη λευκή σκόνη περίπου 200 φορές πιο γλυκιά από τη ζάχαρη. Συνήθως χρησιμοποιείται σε ποτά και προϊόντα ζαχαροπλαστικής. Αλλά και σε τροφές με βάση το γάλα και το τυρί, καθώς και σε προϊόντα χαμηλής ενέργειας. Αλλά η κύρια χρήση είναι ως γλυκαντικό στο τραπέζι. Βρίσκεται στα αναψυκτικά και στις τσίχλες. Τέλος, βρίσκεται εύκολα σε σνακ, γιαούρτι και παγωτά.

## Η αποτελεσματικότητα της ασπαρτάμης

«Ακόμη και για όσους πάσχουν από διαβήτη, τα νέα δεν κάνουν μεγάλη διαφορά», πρόσθεσε ο Αντρέα Τζιακάρι, διαβητολόγος στην Πολυκλινική Gemelli στη Ρώμη. «Μισό κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη στον καφέ σας δεν είναι πρόβλημα. Δεν βλέπω πολλούς λόγους για τους οποίους πρέπει να προτιμάται ένα γλυκαντικό». Σύμφωνα με τον πρόεδρο της Ιταλικής Ένωσης Ια-

τρικής Ογκολογίας (Aiom), Σαβέριο Τσινιέρι, παραμένει σημαντικό να κατανοήσουμε και να ορίσουμε την ακριβή δόση για τη λήψη ασπαρτάμης, δηλαδή την ποσότητα που δεν εγκυμονεί κινδύνους.

Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι, όπως εξήγησε στο πρακτορείο ANSA, «ορισμένα μόρια είναι επικίνδυνα μόνο εάν χρησιμοποιούνται σε πολύ υψηλές ποσότητες, που είναι πολύ απίθανο να ληφθούν από ένα και μόνο άτομο». «Η συμβουλή μου είναι να επικρατήσει η αρχή της προφύλαξης. Και σε ουσίες όπως η ασπαρτάμη είναι καλύτερα, γενικά, να αποφεύγεται η άφθονη και παρατεταμένη κατανάλωση με την πάροδο του χρόνου», λέει ο Τζόρτζιο Καλαμπρέζε, διατροφολόγος και πρόεδρος της Εθνικής Επιτροπής Ασφάλειας Τροφίμων του ιταλικού υπουργείου Υγείας. «Το πρόβλημα δεν είναι μόνο ο ορισμός της ημερήσιας ποσότητας ασπαρτάμης που μπορεί να καταναλωθεί χωρίς κίνδυνο, αλλά και η κατανόηση του εάν αυτή η ουσία που λαμβάνεται στις ενδεικνυόμενες ποσότητες είναι ασφαλής μακροπρόθεσμα, δηλαδή εάν καταναλώνεται συνεχώς για μεγάλο χρονικό διάστημα».

Τέλος σχετικά με την ασφάλεια της ασπαρτάμης ο ΠΟΥ έχει αποκλείσει το σενάριο ότι τα γλυκαντικά είναι αποτελεσματικά για την επίτευξη του κύριου στόχου που παρακινεί στην κατανάλωσή τους, δηλαδή την απώλεια βάρους. Ως εκ τούτου, στις οδηγίες της 15ης Μαΐου, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνει σε όσους έχουν προβλήματα παχυσαρκίας να επιλέξουν εναλλακτικές στρατηγικές. Επίσης για την αποφυγή «δυσνητικών παρενεργειών», όπως «αυξημένο κίνδυνο διαβήτη, καρδιαγγειακών παθήσεων και θνησιμότητας στους ενήλικες».