

L'aspartame è una alternativa sicura allo zucchero?

Negli anni, il consumo di dolcificanti sintetici, in particolare l'aspartame, è andato sempre più aumentando, di pari passo con le richieste. Il consumo di questa sostanza spesso avviene non intenzionalmente in quanto si trova nei cosiddetti "prodotti light" o "sugar-free" a basso contenuto calorico.

L'aspartame è un dolcificante artificiale. E'circa 200 volte più dolce dello zucchero comune (saccarosio), per cui a parità di potere dolcificante ha un contenuto calorico molto inferiore ed è perciò utilizzato da più di 20 anni come edulcorante per latte, tè, caffè, ecc... I dolcificanti artificiali, e quindi anche l'aspartame, sono utili soprattutto nelle persone affette da diabete che devono evitare l'assunzione di quantità elevate di zucchero. L'aspartame non è adatto per cucinare dolci, decomponendosi durante la cottura.

Negli anni, le autorità regolatorie competenti hanno esaminato più volte la sicurezza dell'aspartame, pervenendo a conclusioni rassicuranti quando assunto a dosi inferiori a 40 mg/Kg, l'apporto giornaliero massimo consentito. Questo quantitativo (che corrisponde a circa 2800 mg per una persona di 70 Kg) eccede di gran lunga il consumo medio assunto giornalmente, che è stato calcolato essere nell'ordine dei 2- 3 mg/Kg/die, cioè da 15 a 20 volte inferiore alla dose massima. Unica controindicazione dell'utilizzo dell'aspartame è la presenza di fenilchetonuria, una malattia ereditaria che viene diagnosticata alla nascita.

Per questo la legge impone di indicare nelle etichette dei prodotti la presenza di fenilalanina, cosicché le persone che ne sono affette la possono evitare. Inoltre l'aspartame è sconsigliato ai bambini sotto i 3 anni, in caso di gravidanza o durante l'allattamento.

Il dibattito sulla sicurezza dell'aspartame si è riaperto soprattutto dopo la presentazione nella primavera del 2005 dei dati di uno studio italiano, condotto negli animali, che sembravano indicare un aumento, dose dipendente, di linfomi e leucemie dopo assunzione giornaliera e protratta nel tempo di aspartame, anche per dosi che non eccedono quelle massime ammesse per l'uomo. La necessità di una valutazione attenta di questi dati, ha portato il Ministero della Salute ad incaricare il Consiglio Superiore di Sanità di esaminare in modo più approfondito i risultati dello studio. Inoltre, l'agenzia europea per la sicurezza alimentare (EFSA) dal canto suo si è impegnata a rivalutare il profilo di sicurezza dell'aspartame, senza però adottare nel frattempo misure restrittive sul suo utilizzo, né raccomandare variazioni nella dieta dei consumatori.

Nel maggio 2006 l'EFSA ha terminato la rivalutazione dei dati relativi alla tossicità dell'aspartame, confermando il parere favorevole al suo uso. L'aumentata incidenza di linfomi e leucemie osservata nello studio italiano non sarebbe, secondo l'EFSA, attribuibile al consumo di aspartame, quanto piuttosto, ad una maggiore tendenza degli animali utilizzati a sviluppare queste forme di tumori. L'agenzia ha definitivamente concluso che non è più necessario rivalutare la sicurezza dell'aspartame né rivedere la dose giornaliera accettabile. Il dolcificante è da ritenersi quindi sicuro.

Alcuni aspetti correlati all'uso dell'aspartame, meritano di essere sottolineati:

- a) Negli anni l'utilizzo dei dolcificanti artificiali è stato promosso come un aiuto nelle diete a basso tenore calorico, ma le evidenze che consumare aspartame al posto dello zucchero porti ad una riduzione del peso o al mantenimento dei risultati ottenuti con una dieta sono inconsistenti. E' risaputo infatti che i fattori responsabili del successo di una dieta sono ben altri.
- b) L'utilizzo dei dolcificanti in alternativa allo zucchero è stato proposto anche come prevenzione della carie. A questo proposito va evidenziato che i fattori responsabili delle carie sono la mancanza di fluoro e una igiene orale non attenta, che porta ad un'esposizione prolungata allo zucchero tra un pasto e l'altro.
- c) Le linee guida per una sana alimentazione divulgate dall'IRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione), consigliano di consumare il più possibile alimenti freschi, senza aggiunta di additivi.

In Europa sono ammessi 6 dolcificanti diversi spesso utilizzati insieme. E' difficile perciò calcolarne il consumo cumulativo anche se è improbabile superare le dosi consigliate, pur con un'assunzione elevata (es. utilizzatori "accaniti" di prodotti light). Per chi vuole seguire un regime dietetico il consiglio è quello di ridurre gli zuccheri, in quanto le poche calorie risparmiate con il ricorso ai dolcificanti possono essere comunque "spese" aumentando un po' l'esercizio fisico. L'indicazione sulle etichette, obbligatoria per legge, della presenza di aspartame (indicato anche come E 951) può aiutare chi desidera evitarne l'assunzione.