

## ASPARTAMO Un edulcorante "amargo" (resumen)

El aspartamo es un producto peligroso que está presente en muchos alimentos de uso habitual, como los productos "light". El aspartamo es un sustituto del azúcar que se añade a cientos de productos, la mayoría refrescos dietéticos de gran popularidad. Investigadores independientes continúan presentando pruebas de la neurotoxicidad del producto, relacionando su ingestión con la aparición de numerosos síntomas adversos, como dolores de cabeza, espasmos, convulsiones y trastornos emocionales.

En 1999, se inició un estudio en el King's Collage, de Londres, para ver la relación entre consumo de aspartamo y cáncer de cerebro. El equipo de investigación, encabezado por el doctor en Neuroquímica, Peter Nunn, analiza la posible relación entre el aspartamo y los tumores cerebrales primarios, tal y como Olney y otros ya habían sugerido.



De 166 estudios sobre los efectos del edulcorante aspartamo en la salud humana, 74 fueron patrocinados por la industria y 92 se llevaron a cabo gracias a patrocinadores independientes. De los estudios financiados por la industria 74 de 74 (el 100 %) verificaban la seguridad del aspartamo; de los estudios no financiados por la industria, 84 de 92 (el 91,3%) demostraban algún tipo de reacción adversa. Tal y como Walton alega: "Las claras diferencias en la bibliografía, tan estrechamente relacionadas con las fuentes de financiación, son preocupantes. Una cosa parece cierta: aún no se conoce todo lo que hay tras el aspartamo.

### **EVIDENCIAS TÓXICAS**

El aspartamo se compone de tres sustancias: fenilalanina, ácido aspártico y metanol. Investigadores independientes han encontrado en los tres componentes evidencias que muestran un potencial tóxico relacionado con reacciones clínicas adversas.

**La fenilalanina** es un aminoácido que se encuentra normalmente en el cerebro. La ingestión de aspartamo puede incrementar significativamente los niveles de fenilalanina y tirosina en el cerebro y puede suprimir la habitual subida de triptófano que sigue a una comida rica en carbohidratos. Estos cambios neurológicos han sido postulados como la causa de numerosos síntomas adversos neurológicos y de conducta, que incluyen convulsiones, alteraciones de la conducta y dolores de cabeza.

**Ácido aspártico (aspartato).** En 1970, Olney presentó las primeras pruebas de la neurotoxicidad del aspartamo y demostró que las neuronas, expuestas a grandes dosis de glutamato, son sobreestimuladas y mueren. En base a una serie de experimentos realizados a lo largo de la década de los 70, Olney ha podido demostrar que el glutamato y el aspartato administrado oralmente a ratones causa la muerte celular en determinadas áreas del cerebro.

**Metanol.** El aspartamo contiene además metanol, que durante la digestión es descompuesto en formaldehído y ácido fórmico. El formaldehído es un conocido cancerígeno altamente tóxico que causa daños en la retina y actúa como alterador del ADN (5). El formaldehído producido en la digestión del aspartamo se acumula en los tejidos del organismo.

## **¿DÓNDE ESTÁ EL ASPARTAMO?**

Algunos de los productos que pueden contener aspartamo: mirar antes la etiqueta.

Chicles, Mezclas secas para gelatinas, Cereales procesados, Refrescos carbonatados, Vitaminas masticables, Helados, Dulces y aerosoles mentolados, Bebidas de té, Gelatinas, Yogures, Batidos a base de leche, Postres helados, Rellenos para galletas, Bebidas de fruta, Cremas de fruta, Mermeladas y compotas, ...

Más información en: <http://vidasana.org/noticias-vidasana/aspartamo-un-edulcorante-amargo.html>