

Che cos'è l'aspartame? - L'aspartame è sicuro? - Benefici dell'aspartame - In che forma si trova?

Nutrizione

Inviato da : Flora Rossi

Pubblicato il : 23/3/2025 8:50:00



L'aspartame è una sostanza ad elevato potere dolcificante e a basso tenore calorico, ben 200 volte più dolce del saccarosio (il comune zucchero da tavola), motivo per cui ne sono sufficienti piccolissime quantità per dolcificare cibi e bevande. Per questo l'aspartame è assai utile a chi soffre di diabete e per le persone che vogliono ridurre l'apporto di calorie nella loro dieta. Ove non menzionato come aspartame, viene usata la sigla E-951.



Il grande successo dell'aspartame ed il rapido aumento della sua popolarità va attribuito ai suoi molti pregi, fra cui:

- 1) il bassissimo tenore calorico congiunto all'elevato potere dolcificante lo rende particolarmente indicato per tutti coloro che vogliono (o devono) ridurre l'apporto di calorie nella loro dieta, come persone diabetiche, in sovrappeso, atleti, etc...;
- 2) ha lo stesso sapore dello zucchero;
- 3) non può essere fermentato dai batteri della bocca, facendolo rientrare nella categoria dei prodotti "amici dei denti", che è uno dei motivi per cui viene largamente usato nella produzione delle gomme da masticare.

Oltre a non intaccare lo smalto dentale, il gusto dolce e la masticazione stimolano la produzione salivare che contribuisce alla prevenzione della carie. Alcuni studi hanno suggerito che masticare queste gomme senza zucchero dopo i pasti accelera l'eliminazione dei residui di cibo e riduce il tasso di insorgenza della carie.

L'aspartame ha la capacità di intensificare ed estendere sapori di frutta, come il ciliegio e arancio, in bevande ed alimenti. Ad esempio, l'aspartame rende piacevole la masticazione di una gomma fino a quattro volte più a lungo delle gomme zuccherate.

Una volta ingerito l'aspartame si scompone a livello intestinale in tre componenti: acido aspartico, fenilalanina (due aminoacidi) e metanolo, tutte sostanze normalmente presenti nell'organismo.

Codesti aminoacidi si possono trovare facilmente in tutti gli alimenti che contengono proteine, tra cui la carne, i cereali e i latticini. Il metanolo è presente naturalmente nel nostro organismo e in molti alimenti naturali come frutta e verdura.

Che cos'è l'aspartame? - L'aspartame è sicuro? - Benefici dell'aspartame - In che forma

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11226>

L'aspartame viene digerito come qualsiasi altro amminocido; di per s  non entra nel flusso sanguigno e non si accumula all'interno dell'organismo. I derivati dell'aspartame sono naturalmente contenuti anche in altri alimenti e sono utilizzati dall'organismo cos  come i prodotti derivati dai comuni alimenti. Le quantit  derivate dall'aspartame, se confrontate con le quantit  provenienti da questi alimenti, sono esigue.

Per esempio, una porzione di latte scremato fornisce 6 volte pi  fenilalanina e 13 volte pi  acido aspartico rispetto alla stessa quantit  fornita da una bevanda dietetica dolcificata con l'aspartame.



La schiacciante quantit  di prove scientifiche dimostra chiaramente che l'aspartame, anche in quantit  di molto superiori alle dosi utilizzate normalmente consumate,   totalmente sicuro.

Sono state eseguite numerose ricerche approfondite sull'aspartame ed i suoi derivati mediante studi sperimentali sugli animali, ricerche cliniche, e studi sulle quantit  assunte, e sono inoltre oggetto di una sorveglianza successiva all'immissione in commercio. Soltanto negli ultimi 23 anni la Food and Drug Administration statunitense ha confermato la sicurezza dell'aspartame 26 volte.

In aggiunta ad una serie di approfondite valutazioni sulla sicurezza condotte in passato, il Comitato scientifico dell'alimentazione umana nel 2002 ha condotto un riesame di tutti i dati originali ed anche pi  recenti sull'aspartame, concludendo che il prodotto   sicuro per il consumo umano.

Che cos'è l'aspartame? - L'aspartame è sicuro? - Benefici dell'aspartame - In che forma

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11226>

Uno studio ancora più recente, pubblicato sul numero di Settembre 2007 di Medscape Medical News, riporta, in oltre 100 pagine, la revisione scientifica di oltre 500 studi comprese le ricerche tossicologiche, cliniche ed epidemiologiche risalenti al lavoro pre-clinico nel corso del 1970, un team composto da ricercatori indipendenti provenienti da 10 università diverse è stata incaricata di valutare la sicurezza del dolcificante, che è utilizzato in più di 8000 prodotti in 90 paesi.

La conclusione unanime degli studi che esistono prove sufficienti per confermare che l'uso dell'aspartame nell'uomo è assolutamente sicuro. Sulla base di tutte le citate sperimentazione l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA) conferma la assoluta sicurezza dell'aspartame per i consumatori, compresi i bambini, le donne incinte e che allattano, e pertanto non ritiene che i consumatori che decidono di consumare prodotti contenenti aspartame, debbano cambiare le proprie abitudini alimentari, così come stabilito anche da organi regolatori come il Joint FAO/WHO Committee on Food Additives (JEFCA) delle Nazioni Unite e l'American Food and Drug Administration (FDA).

Il suo livello di sicurezza è talmente elevato da prevedere un dosaggio massimo di 40 mg per chilogrammo di peso corporeo, dosi massime che sono ben al di sopra di altri edulcoranti autorizzati e diffusi come l'acesulfame K (solo 9 mg per kg di peso corporeo) o i ciclamati (11 mg per kg di peso corporeo).

Questo significa che una persona di 70 kg di peso corporeo potrebbe arrivare ad assumere addirittura 2.800 mg di aspartame al giorno, e considerato che mediamente una comune compressa di dolcificante a base di aspartame in commercio ne contiene 18 mg, un uomo di 70 kg potrebbe arrivare ad assumere fino a 155 compresse di aspartame!

A

Â