
Cos'è precisamente l'aspartame e quanto è sicuro?

Lun 31/07/2023 - 11:38

L'aspartame è un edulcorante artificiale ed è circa 200 volte più dolce dello zucchero per uso domestico. Grazie al suo elevato potere dolcificante ne è sufficiente una quantità molto più piccola rispetto allo zucchero, e conseguentemente ridotto è anche l'apporto calorico. Nell'Unione Europea ne è autorizzato l'utilizzo sia come edulcorante da tavola (liquido, in polvere o in compresse) sia come additivo alimentare per determinati alimenti e in determinate quantità. Le bibite senza zucchero, come ad esempio la "Cola Light" o la "Sprite Zero", contengono aspartame, il quale si trova anche nei dolci a ridotto contenuto calorico, nelle gomme da masticare senza zucchero, in alcuni latticini e in altri prodotti light, spesso in combinazione con altri dolcificanti. Nell'elenco degli ingredienti la sua presenza è indicata con la dicitura: "edulcorante: aspartame" o con il relativo numero E (E 951).

Nell'intestino umano l'aspartame viene rapidamente scomposto nei suoi componenti, gli aminoacidi fenilalanina e acido aspartico e l'alcol metanolo, che vengono poi metabolizzati.

A metà luglio 2023 l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC) dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha classificato l'aspartame come "possibilmente cancerogeno" per l'uomo. L'agenzia oncologica non identifica correlazioni evidenti, ma rileva presenze limitate di segnali tumorali nell'uomo e negli animali da laboratorio nonché la necessità di proseguire con la ricerca in questo campo. Il Comitato congiunto FAO/OMS di esperti sugli additivi alimentari (JECFA) e l'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) continuano a classificare l'aspartame come sicuro e innocuo per la salute se non viene superata la dose giornaliera consentita (40 milligrammi di aspartame per chilogrammo di peso corporeo). Tale quantità può essere assunta quotidianamente per tutta la vita senza rischi significativi per la salute, inoltre va detto che il consumatore medio assume questa sostanza dolcificante in dosi nettamente inferiori. L'aspartame è considerato sicuro anche dall'Istituto federale tedesco per la valutazione dei rischi (BfR), che tuttavia mette in evidenza il bisogno di disporre di una maggiore quantità di dati per rispondere in modo definitivo a tutte le domande ancora aperte.

Secondo un recente studio, il consumo di dolcificanti come la saccarina, il sucralosio e l'aspartame può alterare la flora intestinale dell'uomo e compromettere la regolazione dei livelli di zucchero nel sangue, aumentando così il rischio di obesità e di diabete di tipo 2.

“Un consumo elevato di zucchero comporta chiaramente rischi per la salute, ma nemmeno i dolcificanti artificiali costituiscono una buona alternativa”, conclude Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti (CTCU). Il CTCU consiglia acqua di rubinetto e tè non zuccherati come bevande dissetanti e una dieta generalmente povera di zuccheri. Bevande e altri alimenti contenenti edulcoranti dovrebbero essere consumati solo occasionalmente e in piccola quantità. La frutta fresca e secca dolcifica gli alimenti in modo naturale. Infine, se si riesce a ridurre la quantità di dolce nella propria alimentazione per un po' di tempo, dopo una fase di adattamento la voglia di dolce diminuisce.