

18 febbraio 2011 9:33

Aspartame. Fa male o no?

di [Primo Mastrantoni](#)



L'aspartame fa male o no? Come e' noto l'aspartame e' un dolcificante che ha un notevole potere edulcorante, circa 200 volte quello del comune zucchero. E' stato sottoposto ad una serie di valutazioni, sia negli Usa che in Europa (http://www.aduc.it/notizia/tossicita+aspartame+efsa+valutera_121877.php), e dagli studi effettuati risulta che puo' essere considerato sicuro per un apporto giornaliero di 40 milligrammi per chilogrammo di peso corporeo. In pratica, un adulto che pesa 70 kg ne potrebbe assumere senza rischio 2.800 mg, cioe' 2,8 grammi al giorno, un bambino che pesa 10 kg ne potrebbe assumere 400 mg, pari a 0,4 gr al giorno. Nuovi studi scientifici sono stati pubblicati recentemente sui possibili effetti che potrebbero essere attribuiti a bevande contenenti aspartame o dolcificanti alimentari. C'e' uno studio italiano (1) che analizza il legame tra aspartame e l'incidenza di tumori nei topi e un altro studio danese (2) che esamina il rapporto tra consumo di bevande dolcificate e il rischio di parto prematuro. Entrambi questi studi (http://www.aduc.it/notizia/bevande+light+aspartame+pericolosi+donne+incinte_121716.php) necessitano di ulteriori approfondimenti. Rimaniamo nel dubbio. Comunque, non fa male diminuire la quantita' di cibi dolcificati nella nostra alimentazione.

(1) Soffritti M. et al. L'aspartame induttore di cancro del fegato e del polmone nei topi maschi. Am J Ind. Med.: 53 1197-206, 2010.

(2) T. Halldorsson et al. L'assunzione di bevande edulcorate artificialmente e rischio di parto pretermine: uno studio prospettico in 59.334 donne incinte danesi. Am J Clin. Nutr: 92. 626-33, 2010