

Aspartame killer. Abituarsi anche a quello?

DI ATTILIO SPECIANI, MEDICO IMMUNOLOGO, WWW.EUROSALUS.IT

17.05.2011



Si tratta del dolcificante artificiale più diffuso al mondo, e già da 10 anni il centro Ramazzini ha documentato la sua cancerogenicità sugli animali. Eppure nulla si muove e l'aspartame è presente oggi in oltre 6.000 prodotti tra alimenti, bevande e farmaci.

Anche questo ultimo e recente lavoro pubblicato da poco sull'*American Journal of Industrial Medicine* ha documentato l'incremento molto elevato di cancro del fegato e del polmone in animali (ratti di entrambi i sessi e topini maschi) che entravano in contatto con l'aspartame (E951) fin dalla vita intrauterina (ovvero quando la loro madre usava il dolcificante durante la gravidanza) (Soffritti M et al, Am J Ind Med. 2010 Dec;53(12):1197-206).

Ci si domanda dove stia il senno. Pensiamo che oggi i farmacisti ricordano alle donne in gravidanza che non devono prendere neanche la Vitamina C senza l'espressa indicazione del medico, mentre per l'assunzione dell'aspartame ci si accontenta di una norma che dispone di scrivere ad esempio sulle bibite a zero calorie (dolcificate artificialmente) che sono sconsigliate alle donne in gravidanza e ai bambini piccoli.

Provate a comperare in un bar una lattina di qualsiasi bevanda dolcificata artificialmente e provate a capire quanto sia tenuto in considerazione questo aspetto. Lo capite dalla facilità con cui leggerete l'indicazione; introvabile, illeggibile e minuscola.

Fa parte di uno dei paradossi della Scienza, che si permette di assalire e denigrare pratiche come l'omeopatia ma accetta l'utilizzazione addirittura nei farmaci di sostanze documentatamente pericolose, senza fare quasi nulla per impedirlo. La storia dell'aspartame è troppo connessa a realtà politiche e di lobby perché qualcuno riesca a districarla senza calpestare interessi commerciali miliardari.

Il vero problema degli studi del Ramazzini è che gli stessi effetti si stanno studiando e verificando anche per altri tipi di dolcificanti artificiali e naturali, come il sucralosio,

l'acesulfame e la stevia. Il problema quindi non è solo nella singola sostanza ma nella relazione con il tentativo di dolcificare, sempre e comunque. Il segnale della dolcificazione può realmente essere pericoloso.

Cosa fare? Continuare a sperare che i nostri governanti facciano scelte per la salute e non solo per il denaro e finché non si realizzerà questa utopia aprire gli occhi e le orecchie e difendere se stessi e i propri cari con scelte consapevoli, come il caffè amaro o il tè con il suo gusto naturale oppure mangiando un frutto fresco anziché una merendina. Non troppo complicato...

[Am J Ind Med. 2010 Dec;53\(12\):1197-206.](#)

Aspartame administered in feed, beginning prenatally through life span, induces cancers of the liver and lung in male Swiss mice.

[Soffritti M, Belpoggi F, Manservigi M, Tibaldi E, Lauriola M, Falcioni L, Bua L.](#)

Source

Cesare Maltoni Cancer Research Center, Ramazzini Institute, Bentivoglio, Bologna, Italy. soffrittim@ramazzini.it

Abstract

BACKGROUND:

Aspartame (APM) is a well-known intense artificial sweetener used in more than 6,000 products. Among the major users of aspartame are children and women of childbearing age. In previous lifespan experiments conducted on Sprague-Dawley rats we have shown that APM is a carcinogenic agent in multiple sites and that its effects are increased when exposure starts from prenatal life.

OBJECTIVE:

The aim of this study is to evaluate the potential of APM to induce carcinogenic effects in mice.

METHODS:

Six groups of 62-122 male and female Swiss mice were treated with APM in feed at doses of 32,000, 16,000, 8,000, 2,000, or 0 ppm from prenatal life (12 days of gestation) until death. At death each animal underwent complete necropsy and all tissues and organs of all animals in the experiment were microscopically examined.

RESULTS:

APM in our experimental conditions induces in males a significant dose-related increased incidence of hepatocellular carcinomas ($P < 0.01$), and a significant increase at the dose levels of 32,000 ppm ($P < 0.01$) and 16,000 ppm ($P < 0.05$).

Moreover, the results show a significant dose-related increased incidence of alveolar/bronchiolar carcinomas in males ($P < 0.05$), and a significant increase at 32,000 ppm ($P < 0.05$).

CONCLUSIONS:

The results of the present study confirm that APM is a carcinogenic agent in multiple sites in rodents, and that this effect is induced in two species, rats (males and females) and mice (males). No carcinogenic effects were observed in female mice. Am. J. Ind. Med. 53:1197-1206, 2010. © 2010 Wiley-Liss, Inc.

PMID: 20886530

ASPARTAME

Un'epidemia senza clamore - di Nicholas Bawtree e Mimmo Trigale

Articolo tratto da "Aam Terra Nuova" - dicembre 2005.

Lo si trova in quasi tutti i prodotti "light" o "senza zucchero", in polvere o sotto forma di pasticcino viene usato da molti al posto dello zucchero, nuovi studi lo legano a linfomi e leucemie.

Un tempo era elencato dal Pentagono tra gli agenti biochimici nocivi, oggi è consumato quotidianamente da milioni di adulti e bambini. Praticamente lo si trova come ingrediente in quasi tutti i prodotti "light" o "senza zucchero" in polvere o sotto forma di pasticcino viene usato da molti al posto dello zucchero, E' presente in più di 6 mila prodotti alimentari, ma non solo: dolcificanti in bustine o pasticche, yogurt magri, caramelle, gomme da masticare, bevande frizzanti, cibi dietetici e per diabetici, marmellate, dolci, cereali, ma anche integratori vitaminici, dentifrici, sciroppi e antibiotici, soprattutto quelli per bambini. Rappresenta il 62 per cento del mercato degli agenti dolcificanti: solo nel 2004 nel mondo ne sono stati prodotti 16mila tonnellate. Viene ingerito regolarmente dai due terzi della popolazione adulta e dal 40 per cento dei bambini. Il suo grande successo si deve alla elevata capacità di dolcificare accompagnata da uno scarso contenuto calorico, peccato che sempre più studi ne mettano in luce i preoccupanti effetti collaterali. Tanto da spingere la deputata Verde Luana Zanella a chiedere il ritiro dal commercio.

Rischio cancerogeno

Dell'aspartame abbiamo già parlato su queste pagine cinque anni fa (La grande truffa dell'aspartame, Aam Terra Nuova, novembre 2000) e torniamo sull'argomento perché l'allarme sulla tossicità in questi mesi è cresciuto come confermano le ricerche condotte dal prestigioso Istituto Ramazzini di Bologna, che legano l'aspartame a linfomi e leucemie nei ratti, anche a dosi più basse di quelle raccomandate per l'essere umano.

“Come riconosciuto dall'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro dell'Oms si legge nel comunicato stampa dell'Istituto i risultati di bioessay condotti sui roditori (ratti e topi) sono alti premonitori di rischio cancerogeno per gli umani. Alla luce di questo fatto, i risultati del nostro studio sull'aspartame richiedono una urgente riconsiderazione dei regolamenti sul suo uso come dolcificante artificiale in modo da proteggere la salute pubblica, in particolare quella dei bambini”. Oltre il danno anche la beffa, i test di laboratorio hanno evidenziato che “l'aggiunta di aspartame al cibo induce una diminuzione dell'assunzione di cibo correlata con la dose del composto, senza però determinare una differenza del peso corporeo tra gli animali trattati e non trattati”

Insomma tanti i rischi e pochi vantaggi per chi corre all'aspartame nella speranza di conservare la linea. La replica dei produttori è sempre la stessa: “L'aspartame è un ingrediente sicuro”. Chissà come mai, allora, in America la Coca Cola sta già lanciando una campagna promozionale su un altro dolcificante artificiale, Splenda, come sostituto dell'aspartame.

Un composto instabile

Venduto commercialmente come Nutra Sweet e Canderel (E-951) l'aspartame è costituito da : acido aspartico, fenilalanina e metanolo. Il legame chimico tra queste molecole è molto debole, di conseguenza si scinde con facilità: è sufficiente il contatto con un liquido, un prolungato immagazzinamento, l'esposizione a temperature superiori ai 30° C o la semplice ingestione. A loro volta, i tre ingredienti base si scompongono facilmente in altri sottoprodotti tossici: formaldeide, acido formico e aspartilfenilalanina dichetopiperazina.

I produttori di aspartame affermano che l'instabilità dell'aspartame è irrilevante, dal momento che i suoi costituenti si trovano naturalmente in molti cibi. Questo è vero solo in parte, perché tale affermazione non tiene conto del fatto che nei cibi, tali sostanze sono legate alle proteine e quindi vengono rilasciate molto lentamente. Un esempio tra tutti, il metanolo, presente normalmente nella frutta, è legato ad una pectina e ad un co-fattore: l'etanolo, che neutralizza alcuni dei suoi effetti collaterali. Tali meccanismi di compensazione non sono presenti nell'aspartame e quindi la sua instabilità chimica diventa particolarmente nociva per l'organismo.

“La chiave degli effetti dannosi dell'aspartame sul cervello afferma il neuroscienziato Russel Blaylock risiede proprio nella facilità con cui avviene la scomposizione dei suoi componenti”. Come il glutammato di sodio e la L-cisteina, l'aspartame è classificato come eccitotossina. “Un neuro-trasmittitore che a parlare è sempre Blayblock anche in un solo minuto di iperconcentrazione porta le cellule cerebrali ad eccitarsi al punto di bruciare e morire”.

Blayblock controbatte all'affermazione dei produttori circa l'impossibilità dell'aspartame a raggiungere il cervello, precisando che tale barriera è resa più porosa da diversi fattori: tra i quali l'esposizione ai pesticidi, malattie autoimmuni (come lupus e diabete), ipoglicemia, alzheimer, parkinson, infarti (inclusi quelli silenziosi) e tutta una serie di farmaci. In queste condizioni, ingerire prodotti contenenti aspartame può causare un picco del livello di eccitotossine, che possono raggiungere direttamente il cervello, aumentando il rischio di effetti nocivi per la salute.

Malattie collegate

L'aspartame è stato collegato ad una serie di malattie devastanti a carico del sistema nervoso centrale. “Quando nel 1981 ne venne approvata l'uso afferma il Dottor H:J: Roberts, direttore del Palm Beach Institute for Medical Research non avevo motivo di dubitare della decisione della Food and drug administration (Fda). Ma il mio atteggiamento è cambiato dopo aver riscontrato ripetutamente nei miei pazienti reazioni preoccupanti che sembravano collegate all'aspartame”.

Venti anni dopo, Roberts ha iniziato addirittura a parlare di “malattia da aspartame” per descrivere l’ampia gamma di effetti nocivi registrati tra i pazienti che consumavano regolarmente aspartame.

“Centinaia di migliaia di consumatori, più verosimilmente milioni afferma Roberts soffrono correttamente di importanti reazioni ai prodotti contenenti aspartame. Oggi, per un medico non è raro incontrare i sintomi che fanno pensare a una vera e propria “malattia da aspartame”, specialmente in quei pazienti con patologie non diagnosticate o difficili da trattare”.

Come guida per altri medici, Roberts esperto in “diagnosi difficili ha pubblicato recentemente un’ampia casistica: La Malattia da Aspartame: un’epidemia ignorata (Sunshine Sentinel Press), in cui descrive meticolosamente il trattamento di 1.200 individui sensibili all’aspartame. Seguendo la procedura medica utilizzata per individuare le intolleranze alimentari, Roberts ha eliminato l’aspartame dalla dieta dei suoi pazienti. In quasi i due terzi delle persone “sensibili”, i sintomi hanno registrato un significativo miglioramento già pochi giorni dopo e tali miglioramenti sono continuati per tutto il tempo dell’esclusione dell’edulcorante dalla loro dieta.

I casi studiati da Roberts corrispondono in gran parte a quanto riportato nel rapporto della Fda sulle reazioni avverse all’aspartame, che spesso si rileva attraverso malattie del sistema nervoso centrale e la compromissione del sistema immunitario. La tossicità da aspartame può mimare i sintomi di parecchie malattie e/o peggiorare patologie come: sclerosi multipla, morbo di Parkinson, morbo di Alzheimer, fibromialgia, artrite, sensibilità chimica multipla, sindrome da affaticamento cronico, sindrome da carenza di attenzione, sindrome da panico, lupus, difetti di nascita, linfoma, malattia di Lyme, ipertiroidismo, depressione e altri disturbi psicologici, diabete e complicanze.

Molte delle patologie elencate da Roberts rientrano nella categoria di “malattie misteriose” prive di una chiara eziologia e di una cura efficace. Mentre nessuno indica l’aspartame come la sola causa di tali malattie, la ricerca di Roberts suggerisce che alcune persone a cui sia stata diagnosticata, per esempio la sclerosi multipla, la sindrome di Parkinson o l’affaticamento cronico, possono finire in un regime di medicine potenzialmente nocive che avrebbero potuto evitare smettendo semplicemente di ingerire prodotti contenenti aspartame.

Un problema più ampio

In realtà. La vicenda dell’aspartame è parte di un problema molto più vasto: in Europa e negli Usa circolano almeno 3000 prodotti chimici di largo consumo dei quali solo la metà è stata sottoposta a test di tossicità e meno del 20 per cento è stato testato per studiarne l’effetto sui bambini. Sembra proprio che nella società occidentale si stia conducendo un esperimento su larga scala direttamente sulla gente, usando i bambini come cavie. L’attuale legislazione parte dal presupposto che i prodotti chimici siano innocui ed è solo anni dopo, quando finalmente vengono fatti studi appropriati, che ci si rende conto dei rischi reali. Nel frattempo le aziende produttrici hanno avuto tutto il tempo di recuperare gli investimenti, smaltire le scorte e inventarsi un sostituto, la cui tossicità sarà poi provata solo dopo qualche decennio. Un circolo vizioso da cui sembra non esserci via d’uscita. Almeno fino a che qualche ricercatore coraggioso non decide di cantare fuori dal coro.

“Noi non studiamo agenti presupponendo che siano pericolosi, precisa Morando Soffritti, direttore scientifico del Ramazzini, ma perché sono stati largamente diffusi senza che ci siano alcuni dati che confermino la loro sicurezza o meno, o perché ci sono studi che non sono stati condotti adeguatamente”.

La scienza dei soldi

La storia dell’aspartame è anche la storia del trionfo degli interessi delle grandi aziende sul rigore scientifico. Ed è una buona occasione per riflettere sulle procedure arcaiche che sono ancora alla base dei processi di autorizzazione degli additivi alimentari, la cui approvazione non tiene conto della dieta corrente delle persone, delle possibili interazioni con altri additivi e con lo stile di vita, come ad esempio, il danno neurologico causato dall’ingestione o l’esposizione a pesticidi.

La maggior parte degli studi sull'aspartame sono esperimenti su animali, che per i produttori e gli organi di controllo rappresentano un'arma a doppio taglio: se una ricerca su animali non trova evidenze di effetti nocivi, il produttore può usarlo per appoggiare il suo caso; se d'altra parte dimostra degli effetti nocivi, il produttore si sente libero di rivoltare la frittata con l'argomentazione che gli esperimenti su animali sono inconcludenti in relazione agli esseri umani. Un motivo in più per dare ragione a chi si batte contro l'utilizzo di animali nei test di laboratorio. "Si consideri solo questo" precisa Fiorella Belpoggi, vice-direttore scientifico e direttore del dipartimento di patologia del Ramazzini, "non c'è un composto trovato cancerogeno nell'animale che poi nel tempo non sia stato trovato cancerogeno anche nell'uomo e non c'è composto cancerogeno trovato epidemiologicamente nell'uomo che poi non sia stato dimostrato cancerogeno nell'animale... Naturalmente stiamo parlando di ricerche indipendenti, con uno standard di qualità elevate: un altro conto è fare della ricerca sponsorizzata, con i risultati già "pianificati", perché quando si cominciano a sacrificare gli animali dopo quaranta settimane, che è come ammazzare un uomo a 25 anni, è difficile che si trovi un tumore. Sarebbe, come dire, per non vedere un'incidenza così alta di tumori nella popolazione anziana, ammazziamoli tutti prima".

Sospendere l'uso

La storia dell'aspartame è interessante anche per il gran numero di persone che hanno rifiutato il mantra "se è approvato dal governo deve essere sicuro". L'aspartame non è un farmaco salvavita. Non è neanche un prodotto dietetico efficace, come dimostra la diffusione dell'obesità in Occidente e le stesse prove effettuate all'Istituto Ramazzini. Fino a che le numerose riserve sul conto dell'aspartame non saranno verificate con ricerche approfondite direttamente sugli esseri umani, indipendenti dalle multinazionali, randomizzanti, su larga scala, a lungo termine, a doppia mandata e a prova di placebo, il buonsenso dovrebbe consigliarne di sospenderne il consumo. Cosa fanno invece le autorità che dovrebbero vigilare sulla nostra salute? I risultati delle ricerche effettuate all'Istituto Ramazzini sono stati comunicati già lo scorso aprile al Ministero della salute, all'Istituto superiore di sanità, all'Agenzia europea per la sicurezza alimentare e al National Cancer Institute americano. Per ora al direttore dell'istituto non è pervenuta nessuna risposta: l'aspartame continua ad essere consumato, nel silenzio più assoluto degli organi preposti, ogni giorno dai due terzi della popolazione adulta e dal 40 per cento dei bambini.

Articolo tratto da "Aam Terra Nuova" - dicembre 2005.

Medicina biomolecolare

Avete un problema con le formiche? Usate L'Aspartame

Nonostante tutti i gravi problemi di salute associati all'aspartame -- il peggiore dei quali è il cancro -- il dolcificante può avere uno scopo ideale di esistere, non come additivo alimentare, ma come **veleno per formiche**.

Già informato che l'aspartame fosse un prodotto chimico tossico, un consumatore con un problema di formiche ha svuotato un pacchetto di aspartame negli angoli di ciascuna delle sue stanze da bagno. La soluzione "dolce" ha funzionato brillantemente, in quanto da un anno non si è visto alcun segno di formiche nell'appartamento.

L'aspartame può essere la cosa giusta per eliminare le formiche rosse (insensibili a molti veleni), anche se questa soluzione richiede un sforzo maggiore. Inizialmente, le formiche

rosse hanno ignorato l'aspartame fino a quando una pioggia leggera non lo ha inumidito. Dopo la pioggia, le formiche rosse sono tornate in massa per prendere l'aspartame e portarlo al formicaio. In due giorni, tutte le formiche rosse sono sparite lasciando il formicaio vuoto.

Nessun mistero che l'aspartame funzioni come un antiparassitario, poichè **l'acido aspartico** contenuto in questo prodotto tossico è una eccitotossina ben documentata che induce le cellule del cervello ad essere eccessivamente eccitate al punto da morire rapidamente, esattamente come è successo per le formiche.

Che l'aspartame sia un'alternativa ben più sicura e migliore per eliminare i parassiti domestici e del giardino che gli antiparassitari tossici?

Idaho Observer Giugno 2006

Commento del dott. Massimo Pandiani di Milano:

Vi consiglio vivamente di leggere l'elenco degli effetti indesiderati dell'aspartame trovati dall'FDA. Sono **98!** Ciononostante viene venduto liberamente in tutto il mondo. Ci si domanda cosa servano enti federali come l'FDA che è stata fondata per salvaguardare la salute impedendo la commercializzazione di sostanze pericolose. Come per l'aspartame, l'FDA ha riammesso in commercio numerosi farmaci ritirati precedentemente per la loro pericolosità. Quando si tratta di industrie farmaceutiche l'ente diventa "conniv-ente" ma rimane inflessibile quando si tratta di eliminare dal mercato "pericolosissimi" nutrienti naturali o erbe. Meno male che qualcuno ci salvaguarda.

Nuovi sospetti sull'aspartame: cancerogeno e controindicato in gravidanza

Recenti ricerche confermano le relazioni tra aspartame e cancro ed evidenziano i rischi dei dolcificanti artificiali in gravidanza. Cosa suggerisce la naturopatia?

02.2011

Articolo del dott. Luca Avoledo



I sospetti che l'aspartame, come altri dolcificanti artificiali, fosse nocivo alla salute c'erano già. Da più parti si era paventato che questa sostanza potesse provocare il cancro.

Recentemente due nuove ricerche hanno gettato altre ombre inquietanti sull'aspartame.

L'aspartame è un dolcificante contenuto in diverse migliaia di alimenti industriali, soprattutto quelli definiti "light", ovvero leggeri (verrebbe da chiedersi da quale punto di vista...), che vanno dalle bevande analcoliche agli yogurt, passando per una miriade di dolci e snack, tra cui chewing gum e caramelle. L'aspartame è presente persino in molti alimenti per l'infanzia e in svariati farmaci, in primo luogo quelli per bambini.

Un grande studio condotto in Danimarca su quasi 60.000 donne (Thorhallur I Halldorsson, Marin Strøm, Sesilje B Petersen, and Sjurður F Olsen: [Intake of artificially sweetened soft drinks and risk of preterm delivery: a prospective cohort study in 59,334 Danish pregnant women](#), Am J Clin Nutr September 2010 92: 3 626-633) ha scoperto che l'uso abituale di dolcificanti artificiali in gravidanza incrementa il rischio di parto prematuro di una percentuale che va dal 38 al 75%, a seconda delle quantità ingerite. Considerando che le donne incinte sono tra i maggiori consumatori di dolcificanti, che vengono preferiti allo [zucchero](#) nel tentativo di evitare di ingrassare in gravidanza, c'è di che riflettere.

Un'altra recente ricerca, in questo caso svolta in Italia dall'[Istituto Ramazzini](#) (Soffritti M, Belpoggi F, Manservigi M, Tibaldi E, Lauriola M, Falcioni L, Bua L: [Aspartame administered in feed, beginning prenatally through life span, induces cancers of the liver and lung in male Swiss mice](#), Am J Ind Med. 2010 Dec;53(12):1197-206), punta il dito sui legami tra uso di aspartame e aumento significativo di tumori, in particolare di fegato e polmone.

Ormai da un decennio l'[Istituto Ramazzini](#) si dedica allo studio dell'aspartame e già nel 2007 aveva messo in luce un aumentato numero di leucemie e linfomi nei topi a cui era stato somministrato questo dolcificante. La nuova ricerca, anch'essa eseguita sui topi, ha evidenziato che gli animali da laboratorio che avevano assunto alte dosi di aspartame nel corso della loro vita hanno sviluppato un carcinoma epatico nel 18% dei casi e un tumore polmonare nel 13%.

L'[EFSA \(Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare\)](#), che ha sede a Parma, dopo la ricerca del 2007 aveva emanato notizie tranquillizzanti sull'utilizzo dell'aspartame. Da più parti si attende adesso un nuovo parere

dell'EFSA, che si auspica improntato se non altro al principio di precauzione (ovvero, non si usa un prodotto sospetto finché non si è dimostrato sicuro e non, invece, lo si utilizza finché non si scopre definitivamente che è pericoloso).

Nel frattempo c'è una domanda che, un po' provocatoriamente e nello spirito della [naturopatia](#), ci sentiamo di porvi: perché non smettere del tutto di dolcificare? L'abitudine al sapore dolce, così come quella al salato, si acquisisce e si perde facilmente. E' sufficiente provarci con gradualità. Basta cominciare a togliere un singolo granello di [zucchero](#) o di dolcificante dal nostro cucchiaino o dalla bustina. E ricordarsi di farlo anche domani, dopodomani e il giorno successivo ancora. Da un giorno all'altro non verrà percepita alcuna differenza di sapore e in un mese si sarà eliminato, completamente e senza sacrifici, lo [zucchero](#) o il dolcificante, rinunciando a sostanze che per l'organismo non hanno alcuna utilità dal punto di vista nutrizionale e fisiologico e guadagnandone in salute.

E quando ci si godrà (saltuariamente, beninteso...) una fetta di torta - meglio se fatta in casa con ingredienti genuini - o un gelato - possibilmente artigianale - lo si potrà fare a cuor leggero, in sicurezza e tranquillità. Perché non è quello che facciamo una volta ogni tanto che inciderà sulla salute, ma ciò che ripetiamo tutti i giorni della nostra esistenza.