



Preguntas  
y respuestas  
claves sobre el

# *Aspartamo*

## *¿Qué es el aspartamo?*

El aspartamo (L- $\alpha$ -aspartil-L-fenilalanina metil éster) es un edulcorante bajo en calorías que se utiliza para endulzar una gran variedad de comidas y bebidas reducidas en calorías, incluidos los edulcorantes de mesa bajos en calorías.

## *¿De qué se compone el aspartamo?*

El aspartamo está compuesto por dos aminoácidos, ácido aspártico y fenilalanina, como el metil éster. Los aminoácidos son los elementos fundamentales de las proteínas. El ácido aspártico y la fenilalanina también se encuentran naturalmente en alimentos que contienen proteínas, como las carnes, los granos y los productos lácteos. Los ésteres metílicos también se encuentran naturalmente en muchos alimentos, como las frutas, los vegetales y sus jugos.

## *¿Por qué se utiliza el aspartamo?*

El aspartamo es aproximadamente 200 veces más dulce que el azúcar, tiene el sabor del azúcar, puede intensificar los sabores de las frutas, ahorra calorías y no produce caries dental. Los productos endulzados con aspartamo pueden ser útiles como parte de una dieta sana.



## *¿Qué tipos de productos contienen aspartamo?*

El aspartamo se encuentra en aproximadamente 6000 productos en todo el mundo, que incluyen gaseosas, bebidas en polvo, goma de mascar, caramelos, gelatinas, mezclas para postres, budines y rellenos, postres congelados, yogur, edulcorantes de mesa y algunos productos farmacéuticos, como vitaminas y pastillas para la tos sin azúcar.

## *¿Cómo se puede saber si un producto contiene aspartamo?*

En los Estados Unidos, todos los ingredientes de los alimentos, incluido el aspartamo, deben estar enumerados en la declaración de ingredientes de la etiqueta del alimento. Los productos que contienen aspartamo también pueden identificarse por la leyenda informativa del paquete: “Fenilcetonúricos: contiene fenilalanina”.

## *¿El aspartamo puede utilizarse para cocinar u hornear?*

Sí. Varios edulcorantes de mesa que contienen aspartamo como ingrediente endulzante pueden utilizarse en una amplia variedad de recetas. No obstante, algunas recetas que requieren calor u horneado prolongado pueden perder el sabor dulce. Esto no es un problema de seguridad, simplemente que el producto puede no resultar tan dulce como se espera. Por lo tanto, lo mejor es utilizar los edulcorantes de mesa con aspartamo en recetas especialmente diseñadas que están disponibles a través de los fabricantes de estos edulcorantes de mesa. Los edulcorantes de mesa con aspartamo también pueden agregarse a algunas recetas al final de la cocción para mantener el dulzor.

## *¿Cómo encajan los alimentos y las bebidas endulzadas con aspartamo en una alimentación saludable?*

Los expertos de la salud concuerdan en que una buena alimentación y el ejercicio físico son las claves para lograr un estilo de vida sano. Para ayudar a las personas a lograr un estilo de vida más sano, el gobierno de los EE.UU. proporciona “Directrices alimentarias para estadounidenses”, que alientan a los consumidores a “Elegir y preparar comidas y bebidas con poca cantidad de azúcares o edulcorantes calóricos agregados”. La Organización Mundial de la Salud también recomienda una serie de directrices dietéticas para combatir aumentos de enfermedades crónicas como la obesidad, la presión arterial alta, el cáncer y la diabetes. Una recomendación es limitar los azúcares agregados a algunos alimentos y bebidas. Como edulcorante, el aspartamo puede reducir o reemplazar las calorías en alimentos y bebidas a la vez que mantiene el buen sabor y constituye una medida sencilla para ayudar a las personas a estar más cerca de lograr una dieta saludable. El simple hecho de sustituir un refresco regular por una lata de bebida dietética ahorra aproximadamente 150 calorías; sustituir dos cucharaditas de azúcar por un paquete de edulcorante de mesa bajo en calorías tres veces por día (p. ej., en el café, el té o los cereales) ahorra aproximadamente 100 calorías diarias; y sustituir el budín regular por un budín endulzado con aspartamo de 113,4 g (4 oz) ahorra 80 calorías.



## *¿El aspartamo puede ayudar a las personas a perder peso?*

Sí. Los estudios han demostrado que las comidas y bebidas endulzadas con aspartamo pueden ser una “herramienta” efectiva como parte de un programa de manejo del peso. No obstante, el aspartamo no es un medicamento ni estimula la pérdida de peso. Ayuda a que los alimentos y las bebidas de bajo o reducido contenido calórico tengan un sabor agradable para aquellas personas que desean controlar o disminuir su ingesta calórica. Los investigadores de la Facultad de Medicina de Harvard han llegado a la conclusión de que el aspartamo “es un complemento valioso para un programa integral de dieta balanceada, ejercicio físico y modificaciones en la conducta para perder peso”.

## *¿Es seguro el aspartamo?*

Sí. El aspartamo ha sido probado por más de tres décadas, en más de 200 estudios, con el mismo resultado: el aspartamo es seguro. De hecho, el Comisionado de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE.UU. (FDA, por sus siglas en inglés), al aprobar el aspartamo, señaló: “Pocos compuestos han resistido pruebas tan minuciosas y un escrutinio reiterado y estrecho, y el proceso por el que ha atravesado el aspartamo debe proporcionar al público una confianza adicional respecto de su seguridad”.

## *¿La seguridad del aspartamo ha sido revisada por otros organismos normativos?*

Sí. Además de la FDA, el aspartamo ha sido revisado y confirmado como un ingrediente seguro por el Comité Conjunto de Expertos en Aditivos Alimentarios (JECFA, por sus siglas en inglés) de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación/Organización Mundial de la Salud, el Comité Científico de la Alimentación Humana de la Unión Europea y los organismos normativos de más de 100 países.

## *¿Las organizaciones de salud independientes han analizado la seguridad del aspartamo?*

Sí. El Consejo de Asuntos Científicos de la Asociación Médica Estadounidense, la Asociación Estadounidense de la Diabetes y la Asociación Estadounidense de Dietética (ADA, por sus siglas en inglés) han revisado las investigaciones sobre el aspartamo y han comprobado su seguridad. De hecho, el documento de posición actualizado de 2004 de la ADA afirma: “Recientemente se ha publicado una revisión completa sobre la seguridad del aspartamo. La revisión abarca publicaciones anteriores e información reciente que apoyan la seguridad del aspartamo como un aditivo para comidas y niega las afirmaciones de su asociación con diversos problemas de salud”. Los enlaces a otras tantas organizaciones de salud, que han confirmado la seguridad del aspartamo, pueden encontrarse en [www.aspartame.org](http://www.aspartame.org).

## *¿A qué pruebas se sometió al aspartamo antes de ser aprobado para el uso en comidas?*



El aspartamo es uno de los ingredientes estudiados más exhaustivamente en el suministro de alimentos. Fue sometido a pruebas en más de 100 estudios científicos antes de ser aprobado por la FDA en 1981. Los estudios se llevaron a cabo en animales de laboratorio y varias subpoblaciones de humanos, incluidos bebés sanos, niños, adultos, mujeres en período de lactancia, personas con diabetes, personas con obesidad y personas portadoras de la enfermedad genética poco común llamada fenilcetonuria (PKU, por sus siglas en inglés). Las personas con PKU no pueden metabolizar adecuadamente la fenilalanina, uno de los componentes del aspartamo. Luego de su aprobación, se realizaron exhaustivas investigaciones adicionales. Los resultados confirmaron aún más la seguridad del aspartamo para la población general.

## *¿Cómo se maneja el aspartamo en el cuerpo?*

Durante la digestión, el aspartamo se descompone en tres componentes (ácido aspártico, fenilalanina y metanol), que luego son absorbidos en la sangre y utilizados en los procesos normales del organismo. Ni el aspartamo ni sus componentes se acumulan en el cuerpo. Estos componentes se utilizan en el cuerpo de la misma manera que cuando provienen de alimentos comunes.

Además, las cantidades de estos componentes del aspartamo son pequeñas en comparación con las cantidades de otras fuentes de alimentos. Por ejemplo, una porción de leche descremada proporciona aproximadamente seis veces más de fenilalanina y 13 veces más de ácido aspártico que una cantidad equivalente de bebida dietética endulzada el 100% con aspartamo. De la misma manera, una porción de jugo de tomate proporciona seis veces más metanol que una cantidad equivalente de una bebida dietética con aspartamo.

### *¿Qué es el metanol? ¿Representa esta sustancia un problema al consumir aspartamo?*

El metanol es un producto de degradación inocuo y natural que se encuentra en muchos alimentos de consumo frecuente. El metanol producido durante la digestión del aspartamo es idéntico al que se proporciona en cantidades mucho más grandes en muchas frutas, vegetales y sus jugos, y es parte de la dieta normal. De hecho, un vaso de jugo de tomate proporciona seis veces más de metanol que la cantidad equivalente de una bebida dietética endulzada con aspartamo. Independientemente de la fuente, una vez que se forma el metanol, éste se descompone a través de los procesos normales del cuerpo. Numerosos estudios científicos han demostrado que la cantidad de metanol que una persona podría consumir en comidas y bebidas que contienen aspartamo no podría alcanzar niveles perjudiciales.



### *¿Cuál es la Ingesta Diaria Aceptable (ADI, por sus siglas en inglés) del aspartamo?*

La ADI, expresada en mg/kg de peso corporal/día, es un cálculo muy conservador de la cantidad de edulcorante que se puede consumir de manera segura diariamente a lo largo de la vida de una persona. La FDA ha establecido la ADI para el aspartamo en 50 mg/kg de peso corporal/día. La ADI para el aspartamo equivale a una persona de 70 kg (154 lb) que consume aproximadamente 20 latas de bebidas endulzadas con aspartamo o aproximadamente 100 sobres de edulcorante de mesa con aspartamo por día.

### *¿Es seguro consumir más aspartamo que la ADI?*

Sí. La ADI es un concepto normativo importante, que se malinterpreta frecuentemente. La ADI es un cálculo conservador del nivel de exposición de la seguridad, que anticipa la exposición continua durante toda la vida. No debe considerarse como un punto específico en el que finaliza la seguridad y comienzan los posibles problemas de salud. De hecho, la FDA ha expresado que el consumo que pueda exceder la ADI ocasionalmente no constituye una preocupación.

### *¿Cuánto aspartamo tendría que consumir una persona para alcanzar la ADI?*

Un adulto de 68 kg (150 lb) tendría que consumir aproximadamente 20 gaseosas dietéticas de 355 ml (12 oz), 33 porciones de bebidas en polvo de 227 g (8 oz),

42 porciones de gelatina de 113 g (4 oz) o 97 paquetes de edulcorante de mesa diariamente para alcanzar la ADI. Un niño de 23 kg (50 lb) tendría que consumir aproximadamente seis latas de gaseosa de 355 ml (12 oz), 11 porciones de bebidas en polvo de 227 g (8 oz), 14 porciones de gelatina de 113 g (4 oz) o 32 paquetes de edulcorante de mesa diariamente para alcanzar la ADI.

### *¿Cuánto aspartamo consumen realmente las personas?*

La gran cantidad de investigaciones de mercado han demostrado que los patrones de consumo de aspartamo para la población general y los diversos subgrupos están muy por debajo de la ADI. El consumo de aspartamo por parte de los consumidores de alto nivel (percentil 90) en la población general, incluidos los niños, es de entre el 5% y el 10% de la ADI. Esto significa que nueve de 10 personas consume menos del 10% de la ADI.

### *¿Cuánto aspartamo consumen los niños?*

Debido a su tamaño más pequeño, los niños consumen cantidades proporcionalmente mayores de todos los ingredientes alimenticios que los adultos en relación a su peso corporal. El consumo de aspartamo de percentil 90 por parte de los niños entre los dos y cinco años es sólo aproximadamente del 10% de la ADI. Los niños necesitan calorías para lograr un crecimiento y desarrollo adecuado, y los padres deben supervisar la dieta de sus hijos a fin de evitar excesos en la alimentación o deficiencias nutricionales.



### *¿Qué es la fenilcetonuria (PKU) y por qué hay una declaración respecto de la PKU en productos endulzados con aspartamo?*

La fenilcetonuria (PKU) es una enfermedad hereditaria poco común que impide que el aminoácido esencial llamado fenilalanina se metabolice adecuadamente. (Se requiere un aminoácido esencial para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento corporal normal, y se debe obtener de la dieta, debido a que el cuerpo no puede producirlo). Debido a que aquellas personas con PKU no pueden metabolizar la fenilalanina, ésta puede acumularse en el cuerpo y causar problemas de salud como retraso mental. En los EE.UU. y muchos otros países, se requieren pruebas de detección de rutina para la PKU en todos los recién nacidos. En los EE.UU., aproximadamente uno de cada 15.000 bebés nace con PKU. Las personas con PKU son sometidas a una dieta especial con una restricción severa de fenilalanina desde el nacimiento hasta la adolescencia o posterior. Las mujeres con PKU deben seguir la dieta especial a lo largo del embarazo. En los EE.UU., debido a que las personas con PKU deben considerar el aspartamo como una fuente adicional de fenilalanina, los alimentos que contienen aspartamo deben indicar: “Fenilcetonúricos: contiene fenilalanina”.

## *¿Las mujeres que están embarazadas o en el período de lactancia pueden consumir aspartamo?*

Sí. La FDA y el Consejo de Asuntos Científicos de la Asociación Médica Estadounidense concuerdan en que las mujeres embarazadas o en período de lactancia pueden utilizar el aspartamo sin peligro alguno. Un grupo de trabajo del Comité de Nutrición de la Academia Estadounidense de Pediatría ha llegado a la conclusión de que el aspartamo es seguro para la madre y para el bebé en desarrollo. El aspartamo se descompone en el cuerpo en los mismos componentes (fenilalanina, ácido aspártico y metanol) que se ingieren diariamente en las dietas normales que siguen las mujeres embarazadas y en período de lactancia. Durante el embarazo, es importante ingerir calorías suficientes, y éstas deben provenir de alimentos que cubran las necesidades nutricionales en lugar de provenir de alimentos bajos en nutrientes. La variedad de comidas y bebidas endulzadas con aspartamo puede ayudar a satisfacer el deseo de la embarazada por los “dulces” sin agregar calorías extras, dejando lugar para comidas más nutritivas.



## *¿Las personas con diabetes pueden consumir aspartamo?*

Sí. La Asociación Estadounidense de la Diabetes indica que el aspartamo es un edulcorante útil y seguro para las personas con diabetes. El aspartamo hace que los alimentos tengan un sabor más dulce y no agrega calorías ni aumenta los niveles de azúcar en la sangre. Aproximadamente el 90 por ciento de las personas con diabetes utilizan productos endulzados con aspartamo.

Las comidas y bebidas endulzadas con aspartamo ofrecen a las personas con diabetes una variedad mucho más amplia de productos para elegir y una mayor flexibilidad al calcular su ingesta total de carbohidratos. Por lo tanto, esto puede ayudarlos a seguir las recomendaciones nutricionales y a la vez disfrutar de comidas sabrosas.

## *¿El aspartamo afecta el control de los niveles de azúcar en la sangre en personas con diabetes?*

No. Las investigaciones demuestran que el aspartamo no afecta los niveles de azúcar en la sangre a corto ni largo plazo en persona con diabetes. La Asociación Estadounidense de la Diabetes afirma: “El aspartamo ha sido aprobado por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE.UU., una agencia gubernamental que realiza revisiones científicas exhaustivas para determinar qué alimentos son seguros para el consumo público. Seguimos las recomendaciones de la FDA y reconocemos que no existe evidencia científica convincente que vincule el aspartamo con algún problema relacionado con la salud en personas con diabetes”.

## *¿El aspartamo causa efectos adversos a la salud?*

No. La abrumadora cantidad de evidencia científica demuestra claramente que el aspartamo, incluso en cantidades muchas veces mayores que lo que las personas

consumen habitualmente, es seguro y no está asociado con efectos adversos para la salud. La FDA ha investigado presuntas quejas desde 1982 y ha afirmado que no existe “evidencia razonable de posibles daños a la salud pública” ni “patrones sistemáticos o únicos de síntomas informados con respecto al aspartamo que puedan vincularse casualmente con su uso”. La tendencia de informes anecdóticos de efectos adversos del aspartamo cayó notablemente a través de los años desde el pico de 1985, cuando se hicieron acusaciones infundadas sobre el aspartamo en los medios.

En 1984, la FDA comisionó a los Centros para el Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) que revisaran las quejas que algunos consumidores relacionaban con su uso del aspartamo. Después de una revisión de 517 quejas, el CDC descubrió que las quejas “no proporcionan evidencia de la existencia de graves consecuencias adversas generalizadas para la salud relacionadas con el uso del aspartamo”. El CDC además señaló: “La mayoría de los síntomas frecuentemente informados fueron leves y son síntomas comunes en la población general”. En respuesta a estas quejas, se realizaron numerosos estudios científicos adicionales por parte de investigadores prominentes en instituciones académicas principales; los resultados de estos estudios demostraron de manera abrumadora que el aspartamo no está asociado con efectos adversos para la salud, incluidos dolores de cabeza; convulsiones; cambios en el estado de ánimo, la cognición o el comportamiento; o reacciones alérgicas.

### *¿El aspartamo causa reacciones alérgicas?*

No. Si bien unas pocas personas han declarado que experimentaron síntomas de tipo alérgicos relacionados con el consumo de aspartamo, estos informes anecdóticos no están confirmados por estudios científicos cuidadosamente controlados realizados en los Institutos Nacionales de Salud y en los seis centros médicos académicos principales. Los resultados de estos estudios realizados con personas que fueron convencidas de que el aspartamo causaba sus reacciones alérgicas demostraron claramente que el aspartamo no está asociado a reacciones alérgicas.

Una amplia variedad de alimentos puede causar reacciones alérgicas en algunas personas. Aquéllas que sospechan una reacción alérgica a alimentos deben buscar un diagnóstico y un tratamiento por parte de un profesional médico calificado, como un alergista certificado. El autodiagnóstico puede retrasar el tratamiento de un problema médico más grave.

### *¿Existe una relación entre el aspartamo y los dolores de cabeza?*

No. Se realizó un estudio cuidadosamente controlado en el Centro Médico de la Universidad de Duke con personas que estaban convencidas de que el aspartamo era la causa de sus dolores de cabeza. Este estudio, que se publicó en la revista médica *New England Journal of Medicine*, demostró que el aspartamo no causa dolores de cabeza ni migrañas.

Los dolores de cabeza son una de las quejas más comunes de los seres humanos. Muchos factores pueden causar dolores de cabeza, que varían desde el estrés y las



alteraciones en el sueño hasta enfermedades físicas. Es potencialmente peligroso asumir que un dolor de cabeza está relacionado con el aspartamo, cuando la causa podría ser una afección psicológica o física grave.

### *¿Es el aspartamo seguro para las personas con epilepsia?*

Sí. El Instituto de Epilepsia de Nueva York y la Fundación Estadounidense de Epilepsia afirman que el aspartamo es seguro para el uso en personas con epilepsia. Se realizaron numerosos estudios científicos en animales, en personas que estaban convencidas de que el aspartamo causaba sus convulsiones y en niños con epilepsia. Los resultados de estos estudios demuestran que el aspartamo no causa ni empeora las convulsiones.

### *¿El aspartamo causa cambios en el estado de ánimo, los procesos del pensamiento o el comportamiento?*

No. Estudios científicos controlados adecuadamente realizados por expertos conductuales en varios centros académicos respetados, entre ellos, el Instituto de Tecnología de Massachusetts (MIT), la Facultad de Medicina de Harvard y la Facultad de Medicina de Yale, demuestran que el aspartamo no produce efectos en el estado de ánimo, el comportamiento ni la cognición, incluida la pérdida de memoria.

### *¿El aspartamo afecta el comportamiento de los niños?*

No. Se realizaron numerosos estudios científicos en instituciones principales, como el Instituto Nacional de Salud Mental, la Facultad de Medicina de la Universidad de Yale y la Facultad de Medicina de la Universidad de Vanderbilt, para evaluar el comportamiento en niños que recibían grandes cantidades de aspartamo. Los resultados de estos estudios demuestran que el consumo de aspartamo no causa cambios en el comportamiento de los niños, incluidos aquellos con diagnóstico de “hiperactividad” o trastorno por déficit de atención (ADD, por sus siglas en inglés).

### *¿El aspartamo aumenta el apetito o causa aumento de peso?*

No. Los cambios en el peso corporal están relacionados con muchos factores como dietas, ejercicio físico y herencia. Los productos elaborados con aspartamo pueden ayudar a controlar el peso debido a que tienen menos calorías que sus equivalentes endulzados con azúcar. En base a la abrumadora evidencia científica de numerosos estudios científicos, el aspartamo no aumenta el hambre, el apetito ni la ingesta de alimentos, ni causa aumento de peso.



### *¿Hay alguna relación entre el aspartamo y el cáncer o los tumores cerebrales?*

No. El aspartamo no causa cáncer, según la Sociedad Estadounidense para el Cáncer, la FDA y el Instituto Nacional para el Cáncer. Antes de su aprobación por parte de

la FDA en 1981, el aspartamo fue evaluado exhaustivamente en cuatro estudios a largo plazo y durante toda una vida en roedores que recibieron enormes dosis de aspartamo, equivalente a la cantidad de aspartamo contenida en más de 1.000 latas de bebida dietética diariamente durante toda una vida. No hubo ningún incremento de tumores cerebrales ni de ningún otro tipo de cáncer.

Cuando el aspartamo se digiere, el cuerpo lo descompone en sus componentes (ácido aspártico, fenilalanina y metanol), que son consumidos en cantidades mucho más grandes en alimentos comunes, como la leche, la carne, los frijoles secos, las frutas y los vegetales. El cuerpo maneja los componentes del aspartamo de la misma manera que los maneja cuando provienen de otros alimentos. El aspartamo no ingresa al flujo sanguíneo y, por lo tanto, no puede transportarse a órganos vitales como el cerebro. Por eso, no existe una razón fisiológica por la que el aspartamo pueda causar cáncer.



### *¿El aspartamo puede afectar la visión?*

No. Si bien los científicos saben que grandes cantidades de metanol pueden afectar la visión, sólo se forman pequeñas cantidades de metanol cuando se digieren el aspartamo y muchas frutas, vegetales y jugos. De hecho, un vaso de jugo de tomate proporciona aproximadamente seis veces más de metanol que una cantidad equivalente de una bebida endulzada con aspartamo. Durante la digestión del aspartamo en el tracto gastrointestinal, el metanol liberado es metabolizado más fácilmente por los procesos corporales normales de la misma manera que cuando el metanol proviene de otras fuentes dietéticas. Numerosos estudios científicos han demostrado que el metanol proveniente del aspartamo no se acumula en el cuerpo y, por lo tanto, no puede alcanzar niveles nocivos.

### *¿Es verdad que el aspartamo es una “excitotoxina”?*

No. Una “excitotoxina” es una sustancia que supuestamente sobreestimula el cerebro y las células nerviosas. Los detractores han declarado falsamente que la ingesta de aspartamo podría producir niveles altos de ácido aspártico en la sangre, que circularía hacia el cerebro y mataría las células nerviosas. No obstante, investigaciones científicas exhaustivas han demostrado que no es posible que una persona alguna vez consuma suficiente aspartamo en la dieta (incluso durante períodos prolongados) como para producir niveles altos de ácido aspártico en la sangre.

### *¿Es cierta la información negativa sobre el aspartamo que se difunde en Internet o en los medios de comunicación?*

No. Las acusaciones difundidas a través de Internet y de los medios de comunicación por unas pocas personas de que el aspartamo estaría asociado con innumerables dolencias no tienen un fundamento científico. Éstas han sido denominadas “mitos urbanos”. La siguiente es la respuesta de la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple respecto de tales acusaciones:

“Estos artículos declaran que el Aspartamo es la causa de diversas enfermedades, incluidas la esclerosis múltiple (EM), el lupus, la enfermedad de Alzheimer, la enfermedad de Parkinson, los defectos de nacimiento, el síndrome de la Tormenta del Desierto, los tumores cerebrales y las convulsiones. No obstante, tenga en cuenta lo siguiente:

- Las argumentaciones no están documentadas;
- No hay evidencia de “epidemias” de esclerosis múltiple, lupus ni de ninguna otra enfermedad como se alega en los artículos;
- No hay evidencia de que los autores de las declaraciones tengan alguna credencial científica, médica o académica; ni existe ninguna evidencia de que hayan realizado investigaciones científicas que respalden esas declaraciones; y
- No existe ninguna investigación publicada, revisada por pares, que respalde las declaraciones realizadas en los artículos”.

Una edición de octubre de 2004 de la revista médica *British Medical Journal* (BMJ) publica una conclusión editorial de que el aspartamo ha sido “acusado injustamente” en secciones de la prensa y en Internet. La editorial de la *BMJ* afirma:

“La evidencia no respalda la vinculación del aspartamo con el cáncer, la caída del cabello, la depresión, la demencia, las alteraciones de la conducta ni con ninguna otra afección que aparece en los sitios web. Agencias como la Agencia de Normas Alimentarias, la Autoridad Europea de Normas Alimentarias y la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE.UU. tienen la obligación de monitorear las relaciones entre los productos alimenticios y la salud y de encomendar investigaciones cuando surjan dudas razonables...

La Agencia de Normas Alimentarias toma muy seriamente las inquietudes públicas y, por lo tanto, en 2002 presionó al Comité Científico Europeo de la Alimentación para que llevara a cabo una revisión adicional que abarcara más de 500 informes. La revisión llegó a la conclusión, a través de investigaciones bioquímicas, clínicas y conductuales, de que la ingesta diaria aceptable del aspartamo siguió siendo totalmente segura, excepto para las personas con fenilcetonuria”.



La seguridad del aspartamo se ha comprobado una y otra vez, con el respaldo de más de tres décadas de investigaciones y más de 200 estudios científicos. Recientemente, varios gobiernos y comités de expertos evaluaron cuidadosamente las acusaciones realizadas en Internet y encontraron que eran falsas, lo que vuelve a confirmar la seguridad del aspartamo. Además, autoridades de salud destacadas, como la Asociación Médica Estadounidense, la Asociación Estadounidense de Dietética y la Asociación Estadounidense de la Diabetes concuerdan en que el aspartamo es seguro.

### *¿Existe una relación entre el aspartamo y la esclerosis múltiple?*

No. La Fundación de Esclerosis Múltiple afirmó: “No hay ninguna evidencia de que el aspartamo cause, provoque, imite ni empeore la EM”. Además, un artículo publicado por la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple declaró: “Varios sitios web y documentos que circulan en Internet están realizando afirmaciones infundadas sobre el aspartamo, un edulcorante artificial utilizado en muchas bebidas dietéticas y otros alimentos”.

### *¿Existe una relación entre el aspartamo y la enfermedad de Parkinson?*

No. Un estudio científico realizado en la Universidad de Georgetown ha demostrado que el aspartamo no tiene ningún efecto sobre la enfermedad de Parkinson (EP). Además, la National Parkinson Foundation, Inc., ha llegado a la conclusión de que: “Se desconoce la causa de la EP. Esta enfermedad existió antes de que se inventara el aspartamo. No existe ninguna evidencia de que el aspartamo bloquee la absorción de la levodopa”. (La levodopa es el fármaco principal que se utiliza para el tratamiento de la EP).

### *¿Existe una relación entre el aspartamo y la enfermedad de Alzheimer?*

No. Para disipar los mitos sobre la enfermedad de Alzheimer, la Asociación del Alzheimer determinó que no hubo “ninguna evidencia científica de un vínculo entre el aspartamo y la pérdida de la memoria”.

### *¿Existe una relación entre el aspartamo y el lupus?*

No. La Fundación Estadounidense del Lupus ha determinado que no existe “ninguna prueba específica de una asociación con el aspartamo como una causa o empeoramiento del lupus eritematoso sistémico (LES)” y “las personas con lupus siempre deben consultar a sus médicos antes de hacer cualquier cambio en su tratamiento médico, dieta, ejercicio físico u otra rutina en base a información recibida a través de Internet u otras fuentes que no tengan referencias conocidas”.

Para obtener más información sobre el aspartamo y comentarios sobre este ingrediente por parte del gobierno y de organizaciones de salud independientes, visite [www.aspartame.org](http://www.aspartame.org).



*Calorie Control Council*

Copyright © 2005 Consejo de Control de Calorías • Se concede permiso para reimprimir la información de manera parcial o total, siempre que se proporcione el crédito habitual. 5775 Peachtree-Dunwoody Rd., Bldg. G, Suite 500, Atlanta, GA 30342 PH 404-252-3663 • [www.caloriecontrol.org](http://www.caloriecontrol.org)