

Los alarmistas prestan un mal servicio a los consumidores y a los pacientes

Harpden, 16 de enero 2000

El 16 de enero, el Sunday Express, de Londres, Reino Unido, publicó una crónica en la que dos lectores del periódico - que habían leído historias escalofriantes sobre el aspartame en la edición de la semana anterior - proclamaban que ellos habían experimentado una reacción adversa a este ingrediente edulcorante tan ampliamente utilizado. El Dr. Nicholas Finer, acreditado especialista en nutrición y también asesor médico de la NutraSweet AG, dio respuesta a esta crónica. El Dr. Finer es un endocrinólogo en los hospitales Luton & Dunstable y Addenbrooke, además de ser profesor visitante de la Universidad de Luton.

Es ciertamente improbable, y probablemente imposible, que el aspartame pueda causar la clase de quejas reportadas en el Sunday Express. El aspartame contiene cosas que están presentes en cantidades mucho mayores en otras partes de nuestra dieta diaria. Los componentes principales del aspartame son aminoácidos, que son bloques constructores de todas las proteínas. Cuando comemos o bebemos productos con aspartame, nuestro sistema digestivo lo desdobra en sus partes componentes, que son las mismas que las encontradas en alimentos comunes como la leche, los huevos, la carne, el pescado, el queso, los tomates y los plátanos. Por cuanto el aspartame no introduce algo nuevo a nuestra dieta, no es sorprendente que haya pasado exitosamente todas las pruebas de seguridad.

Historias escalofriantes pueden fácilmente llevar a las personas a vincular incorrectamente un síntoma de una enfermedad subyacente al consumo de productos que contengan aspartame. Siempre que otras personas y yo mismo hemos tenido la oportunidad de investigar adecuadamente estos casos, ha sido imposible poner la culpa sobre el aspartame. Los edulcorantes se usan ampliamente, y los fabricantes de NutraSweet siempre han mantenido un línea de ayuda al cliente, a partir de la cual se puede obtener ayuda médica calificada y consejos sobre nutrición.

Para poder establecer si un síntoma en particular está vinculado a un alimento en específico, los médicos y los científicos lo investigan utilizando procedimientos cuidadosamente controlados. Dada la popularidad adquirida por los alimentos y bebidas hechos con aspartame, es una inevitable coincidencia que un número pequeño de personas expresen algún tipo de queja después de haber comido o bebido algo que contenga aspartame. Sin embargo, esta queja no prueba una relación de causa - efecto, y la asociación puede resultar a partir de algo más que estuviera presente en el alimento o bebida, o una simple casualidad. La única forma de probar una asociación es mediante estudios adecuadamente controlados en los cuales el aspartame sea comparado con un producto inocuo (o placebo). En estudios bien realizados, hasta la etapa final en que los resultados son analizados, ni los participantes ni los investigadores saben si el aspartame o un placebo ha sido suministrado.

Se han hecho muchos experimentos de este tipo. Por ejemplo, un equipo dirigido por la Dra. Susan Schiffman en la Universidad de Duke en los Estados Unidos, realizó un estudio para evaluar el efecto del aspartame sobre los dolores de cabeza en un grupo de 40 individuos que estaban convencidos de que el aspartame les había ocasionado sus dolores de cabeza. Los participantes en el estudio fueron admitidos a un centro de investigación clínica y tomaron parte en un estudio aleatorio, a doble

ciego, controlado con un placebo. Los resultados no mostraron diferencia entre el aspartame y el placebo (el 35% de los que tomaron el aspartame tenían dolores de cabeza, y el 45% de los que tomaron el placebo tenían dolor de cabeza). Este estudio fue publicado en la revista médica New England Journal of Medicine.

En un estudio publicado por el Dr. Rowan (un neurólogo de la Mount Sinai School of Medicine en Nueva York) y el Dr. Shaywitz (un pediatra en la Universidad de Yale) en 1995 en la revista Epilepsia, investigaron a dieciocho personas que pensaban que ellas habían tenido ataques epilépticos como resultado de haber comido productos con aspartame. Ninguno de los participantes tuvo ataques mientras estaba tomándolo. Como hecho cierto, dos participantes tuvieron ataques epilépticos mientras estaban tomando el placebo. Los investigadores concluyeron que no había diferencia entre los resultados para el aspartame y para el placebo.

Además, historias sobre sucesos adversos imputados al consumo de aspartame, han sido cuidadosamente evaluadas por los Centers for Disease Control (Centros de Control de Enfermedades) en los Estados Unidos. Los Centros analizaron más de 500 quejas pero no pudieron encontrar ni una sola "constelación específica de síntomas claramente relacionados con el consumo del aspartame." La United States Food and Drug Administration (administración de la agencia oficial norteamericana encargada de vigilar alimentos y medicinas) también ha revisado exhaustivamente más de 3,000 quejas, que representan solamente una fracción pequeña de los consumidores de aspartame, y ha llegado a la misma conclusión.

Más de 200 estudios científicos objetivos han sido realizados sobre el aspartame desde que el producto fue descubierto por primera vez hace más de treinta años. El aspartame es probablemente el ingrediente más profundamente probado en nuestro suministro de alimentos. Toda la información científica sobre el aspartame, incluyendo alegatos sobre la seguridad del aspartame como los publicados por el Sunday Express, ha sido exhaustivamente revisada por autoridades gubernamentales alrededor del mundo. Entre éstas figuran la United States Food & Drug Administration, expertos de la F.A.O. (Organización de Alimentación y Agricultura) de las Naciones Unidas y la World Health Organization (la Organización Mundial de la Salud), el European Commission's Scientific Committee for Food (el Comité Científico de Alimentos de la Comisión Europea), el Parlamento Europeo y los gobiernos de cada uno de los estados miembros de la Unión Europea. Todas estas organizaciones han aprobado el aspartame para ser usado como ingrediente alimenticio. La conclusión inequívoca es existe un consenso científico muy claro que afirma la seguridad del aspartame.

Mientras que es fácil alarmar a la agente con publicidad sobre la seguridad de un ingrediente alimenticio respetado y ampliamente usado como el aspartame, es en efecto prestar un mal servicio a los consumidores. Los médicos y los fabricantes de alimentos también se muestran muy preocupados de que alegatos insustanciales acerca de este producto seguro puedan confundir a la gente, echando la culpa al aspartame por síntomas que tienen otra causa, la cual posiblemente sea de carácter serio.

Nicholas Finer
Harpندن, 16 de enero del 2000