

## **PREGUNTAS FRECUENTEMENTE PLANTEADAS**

### **¿Qué es el aspartame?**

El aspartame es un edulcorante y sustitutivo del azúcar de bajo contenido calórico que es utilizado en muchos alimentos que consumimos diariamente, incluyendo cereales en el desayuno, bebidas carbonatadas, productos derivados del yogur, pasta de frutas para untar el pan y dulces. El aspartame es también ampliamente usado como edulcorante de mesa. Por cuanto el aspartame es hasta 200 veces más dulce que el azúcar, puede reducir hasta un 99% de las calorías en la mayoría de los productos. Sin este edulcorante de bajo contenido calórico, no podrían existir muchos de los productos livianos y otros de calorías reducidas, que disfrutan de una demanda tan alta hoy en día.

### **¿Cuáles son los beneficios de utilizar el aspartame?**

En la actualidad más de 100 millones de personas alrededor del mundo disfrutan de productos que contienen aspartame. A los consumidores que conscientemente reducen su consumo de calorías les gusta el aspartame, porque es de bajo contenido calórico y sabe como el azúcar. El aspartame es 200 veces más dulce que el azúcar y puede reducir hasta el 99% de las calorías en la mayoría de los productos. El aspartame también intensifica y extiende ciertos sabores, especialmente el de las frutas. Como sustituto del azúcar, el aspartame ayuda a los diabéticos a mejorar su calidad de vida al permitirles seguir recomendaciones nutritivas y seleccionar dentro de una mayor variedad de alimentos y bebidas de buen sabor. El aspartame no es perjudicial para los dientes; por cuanto no ocasiona caries y está respaldado por la Asociación Dental Americana.

### **¿Cuándo fue aprobado el aspartame? ¿Cómo fue probado?**

Con anterioridad a su aprobación por la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA) en 1981, el aspartame fue sometido a uno de los programas más rigurosos de pruebas y a las revistas reguladoras más completas en la historia de ingredientes alimenticios. Más de 100 estudios científicos fueron realizados en animales y en seres humanos, incluyendo a adultos y niños normales, a mujeres lactantes y a personas con diabetes, obesidad y condiciones genéticas especiales. En la actualidad los científicos continúan realizando nuevos estudios sobre este edulcorante tal como ellos hacen con otros muchos ingredientes usados en el suministro de alimentos. La FDA también realiza el control y evalúa todas las investigaciones sobre éste y otros ingredientes alimenticios.

### **¿Cuál es el insumo diario aceptable del aspartame?**

La dosis diaria aceptable (ADI) es establecida por la FDA (Food and Drug Administration de E.U.A.) y se define como la cantidad de aditivo alimenticio que podemos consumir diariamente durante toda la vida sin experimentar efectos negativos. La dosis máxima ADI de aspartame es de 50mg/Kg de peso corporal por día (40 latas de un refresco suave de dieta para un hombre de 175 libras ó 79.5 Kg; 27 latas para una

mujer de 120 libras ó 54.5 Kg). Si de vez en cuando usted consume más allá de la dosis ADI del aspartame, éste no le ocasionará daño alguno. Adicionalmente, los estudios sobre el uso del aspartame a largo plazo muestran que es un alimento seguro.

### **¿Es seguro el aspartame?**

Los reguladores y los científicos han probado el aspartame por más de dos décadas, en más de 100 estudios, con el mismo resultado: el aspartame es seguro de usar. Como hecho cierto, el Comisionado de la FDA hizo notar en su aprobación que "pocos compuestos han soportado repetidamente pruebas tan detalladas, y un escrutinio tan estricto. El proceso por el que ha pasado el aspartame debe darle al público confianza adicional sobre su seguridad". Además de la aprobación de la FDA, varios grupos de salud, incluyendo a la Asociación Médica Americana, la Asociación Americana de Diabetes y el Comité de Nutrición de la Academia Americana de Pediatría, apoyan el uso del aspartame.

### **Qué es el metanol y si constituye un problema al consumir el aspartame?**

El metanol es un derivado natural e inócuo de muchos alimentos que ingerimos todos los días. El metanol producido por el aspartame es idéntico al metanol producido en cantidades mucho mayores en las frutas, los vegetales y en sus jugos. Como hecho cierto, una copa de jugo de tomate suministra cerca de seis veces más metanol que una copa de refresco suave que contenga aspartame. La cantidad de metanol en la dieta humana está muy lejos de los niveles que causan toxicidad. Usted tendría que tomar cerca de 675 a 1,690 latas de un refresco suave de dieta de una sentada para poder alcanzar el nivel tóxico.

### **¿Puede el aspartame ayudar a la gente a perder peso?**

Más de 144 millones de americanos adultos utilizan edulcorantes o sustitutos del azúcar de bajo contenido calórico como parte de un programa de control del peso. Los edulcorantes de un bajo nivel de calorías permiten a los consumidores perder y mantener el peso, así como reducir los riesgos asociados con la obesidad. ¿Por qué? Porque la clave para perder peso es quemar más calorías de las que se consumen, ya sea incrementando la actividad física o consumiendo menos calorías. Los edulcorantes bajos en contenido calórico, tales como el aspartame, ofrecen un medio para controlar las calorías. Investigadores de la Escuela de Medicina de Harvard han concluido que el aspartame "es una valiosa adición a un programa integral que conjuga una dieta balanceada, ejercicios y modificaciones de conducta para perder peso".

### **¿Causa el aspartame reacciones alérgicas?**

Con respecto a casi cualquier alimento, hay casi siempre alguien que dice que su organismo "reacciona" ante él. Aunque se ha realizado un buen número de estudios, no se ha demostrado científicamente un vínculo entre alergias verdaderas y el aspartame. Aún entre aquellos que creían haber experimentado reacciones alérgicas al aspartame, los

investigadores no han podido duplicar las reacciones adversas en estudios cuidadosamente controlados. Como hecho cierto, un estudio del aspartame y las respuestas alérgicas encontró que el aspartame no tenía más probabilidades que un placebo en causar reacciones adversas.

### **¿Hay relación entre el aspartame y los dolores de cabeza?**

Los dolores de cabeza son uno de los padecimientos más comunes. Se sabe que los dolores de cabeza pueden ser causados por muchos factores - desde el estrés o la tensión y las perturbaciones del sueño hasta enfermedades físicas. Sin embargo queda todavía por probar que muchos alimentos, incluyendo al aspartame, puedan desencadenar dolores de cabeza. Los estudios científicos muestran que no existe relación entre el aspartame y los dolores de cabeza.

### **¿Hay alguna relación entre el aspartame y el cáncer o la formación de tumores?**

La Sociedad Americana del Cáncer, el Instituto Nacional del Cáncer y la FDA de E.U.A. han estudiado la relación entre el aspartame y los tumores del cerebro en los seres humanos. Ellos han concluido que el aspartame no incrementa la incidencia de tumores cerebrales ni causa cáncer. En estudios realizados con animales que recibieron enormes cantidades de aspartame (más de 1000 latas de bebida suave de dieta) durante dos años, no se encontró vínculo entre el aspartame y la formación de tumores.

### **¿Hay alguna relación entre el aspartame y las enfermedades neurológicas, tales como la esclerosis múltiple, la enfermedad de Parkinson o la de Alzheimer?**

No existe relación entre el aspartame y enfermedad neurológica alguna. Las organizaciones de salud más importantes están de acuerdo en la seguridad del aspartame, incluyendo a la Fundación de la Esclerosis Múltiple, la Asociación Americana de la Diabetes, la Asociación Dietética Americana y el Consejo sobre Asuntos Científicos de la Asociación Médica Americana. Algunas personas afirman que consumir grandes cantidades de aspartame ocasionará que altos niveles de ácido aspártico en la sangre circulen hasta el cerebro y maten células nerviosas al sobre estimularlas. La investigación científica con el aspartame muestra que esto no es posible y que consumir aún extraordinariamente grandes cantidades de aspartame por un largo período de tiempo no ocasionará altos niveles sanguíneos de ácido aspártico. Por lo tanto, el consumo de aspartame no está vinculado al incremento del riesgo de enfermedades neurológicas ni otras enfermedades.

### **¿Pueden las mujeres embarazadas ingerir el aspartame?**

El aspartame es seguro para las mujeres embarazadas y para sus bebés en desarrollo, de acuerdo con el Council on Scientific Affairs of the American Medical Association, la American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition y la American Dietetic Association (el Consejo sobre Asuntos Científicos de la Asociación Médica Americana, con el Comité sobre Nutrición de la Academia Americana de Pediatría, y con la

Asociación Dietética Americana). Durante el embarazo la buena nutrición es especialmente importante. Si bien es importante contar con suficientes calorías durante el embarazo, estas calorías debe proceder de alimentos que contribuyan a las necesidades nutritivas y no de alimentos bajos en nutrientes. La variedad de alimentos y bebidas endulzadas con aspartame puede ayudar a satisfacer la inclinación gustativa de una mujer embarazada por los "dulces" sin recibir las calorías extras, dejando espacio para alimentos más nutritivos. Además no es necesario que la mujer embarazada esté preocupada sobre los componentes del aspartame. Estos componentes también están contenidos en muchos de los alimentos que son ingeridos diariamente por las mujeres en estado de gestación y por las mujeres que estén lactando a sus hijos. En ambos casos, el cuerpo usa los componentes exactamente en la misma manera.

### **¿Pueden las personas diabéticas consumir el aspartame?**

El aspartame es seguro para los diabéticos porque endulza sin las calorías o sin aumentar los niveles de azúcar en la sangre. Por cuanto el aspartame les ayuda a seleccionar de una gran variedad de alimentos y bebidas, el aspartame puede ayudar a los diabéticos a seguir recomendaciones de nutrición. Ellos también son capaces de aumentar su calidad de vida disfrutando de alimentos de buen sabor. Como hecho cierto, la American Diabetes Association (ADA) considera al aspartame como un sustituto aceptable del azúcar, y como una parte segura del plan de alimentos de un diabético. Sin embargo, la ADA recomienda a los diabéticos que consulten a su médico con respecto al uso de edulcorantes de bajo contenido calórico en sus planes diarios de comidas.

### **¿Es seguro el aspartame para las personas que sufren de epilepsia?**

Sí, el aspartame es seguro para las personas que padecen de epilepsia, de acuerdo con la Epilepsy Foundation of America y con el Epilepsy Institute. Adicionalmente la FDA estudió 251 informes de personas que creían que sus ataques eran ocasionados por el aspartame y encontraron que no había vínculo entre los ataques y el aspartame. Estudios científicos en animales y en seres humanos confirman estos resultados, aún cuando sean suministradas dosis mucho mayores que las consumidas actualmente por los seres humanos.

### **¿Como afecta el aspartame la conducta de los niños?**

El aspartame es seguro para los niños y los adolescentes cuando se usa en una dieta bien balanceada que incluya una variedad de alimentos, de acuerdo con la FDA, la American Medical Association y la American Dietetic Association. No tiene efecto sobre el comportamiento de los niños, incluyendo a los diagnosticados como hiperactivos o con desórdenes de atención deficiente. Si bien es cierto que los infantes y los niños más pequeños digieren el aspartame de la misma forma que los adultos, los niños de esta edad necesitan mucha energía para tener un crecimiento y un desarrollo adecuados, y no deben restringir el consumo de calorías. Por esta razón, el aspartame no está concebido con la intención de ser usado por los niños e infantes.

## **¿Qué es la fenilketonuria y es el aspartame seguro para las personas que padecen de esta condición?**

La fenilketonuria (PKU) es una rara enfermedad hereditaria que impide que el aminoácido fenilalanina sea metabolizado adecuadamente. Por este motivo la fenilalanina puede acumularse en la sangre y el líquido cerebral y ocasionar problemas de salud, incluyendo el retraso mental. En los Estados Unidos, uno de cada 15,000 niños nace con la PKU. Por cuanto la detección temprana y el subsiguiente tratamiento de la PKU puede ayudar a que los niños puedan desarrollar una vida normal, el control rutinario de los recién nacidos respecto a esta enfermedad es legalmente obligatorio en los Estados Unidos y en muchos otros países. Las personas que padecen de PKU son colocadas en una dieta restringida de fenilalanina. La fenilalanina aparece en forma natural en muchos alimentos, y también es una componente del aspartame. Es importante que las personas con PKU vigilen cuidadosamente su consumo de estos alimentos.