

MAS INFORMACION SOBRE PREGUNTAS FRECUENTEMENTE PLANTEADAS

¿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).

El embarazo es un período en la vida de una mujer en que 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.

Otra preocupación se relaciona con exponer al feto al ácido aspártico, a la fenilalanina o el metanol. Los componentes en el aspartame 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. El cuerpo usa los componentes del aspartame en la misma manera en que él usa estos componentes en los alimentos que recibe diariamente. Estudios científicos revisados por la Asociación Dietética Americana confirman este descubrimiento. En los animales el consumo de aspartame no cambia la exposición del feto hacia el ácido aspártico. Cuando recibe 34mg/Kg de aspartame, tanto los sujetos normales como los fenilietonúricos producen niveles máximos de fenilalanina en sangre por debajo del nivel que causaría problemas neurológicos en el feto. Las respuestas en plasma del metanol y del formiato no fueron significativas después del consumo de aspartame. Por lo tanto, si ocurre el traslado de estos compuestos a través de la placenta, la cantidad no es clínicamente dañina.