El aspartamo en la mira: Nutricionista se refiere al endulzante que puede tener efectos sobre la salud

La profesional Julia Pozo apunta a las recomendaciones actuales para el consumo diario y seguro de aspartamo.

Es parte de la rutina diaria de la semana. Sea tomando una bebida o endulzando el té o café en la mesa de millones de personas. Hoy, el aspartamo se encuentra en el ojo del huracán, ya que la Organización Mundial de la Salud (OMS) se encuentra realizando una exhaustiva evaluación para determinar si este edulcorante debe ser clasificado como un posible carcinógeno para los seres humanos.

El aspartamo se encuentra presente en una variedad de productos alimenticios como bebidas, postres, dulces, lácteos y chicles, siendo respaldado -desde 1981- por el comité de expertos en aditivos de la OMS sobre la seguridad del consumo. Según las directrices internacionales, la ingesta diaria admisible (IDA) de aspartamo se establece en 40 miligramos por kilogramo de peso corporal.

“El aspartamo ha sido un punto de debate el último tiempo. Se trata de un edulcorante artificial no calórico constituido por dos aminoácidos: fenilalanina y ácido aspártico. Actualmente, es utilizado en la industria alimentaria como sustituto del azúcar. Las recomendaciones actuales para el consumo diario seguro de aspartamo son 50 mg por kilo de peso corporal en los Estados Unidos y 40 mg por kilo de peso corporal en el Reino Unido. Por lo tanto, para que se llegue a esta toxicidad se deberían consumir al menos 4.000 mg/kg/día”, apunta la nutricionista y docente de la carrera de Nutrición y

Dietética de la Universidad de O’Higgins (UOH), Julia Pozo.

Por ejemplo, la cantidad aproximada de aspartamo que se encuentra en una lata de bebida de 355 miligramos varía entre 180 y 75 miligramos, dependiendo de la marca y del sabor de la bebida, ya sea cola, naranja, limón u otros. La cantidad de aspartamo presente en cada producto alimenticio puede variar significativamente según el fabricante. “Si se toma en cuenta que la lata promedio de una ‘bebida light’ contiene 180 mg de aspartamo real, la Asociación Dietética Británica dice que un adulto necesitaría consumir 15 latas al día para alcanzar la ingesta diaria aceptable del edulcorante”, indica la profesional.

Julia Pozo añade que es relevante “leer las etiquetas de los productos y consumir el aspartamo y otros edulcorantes artificiales con moderación como parte de una dieta equilibrada”.

Finalmente, este 14 de julio, se publicarán los resultados de la investigación en la revista The Lancet Oncology y la web oficial de la OMS.