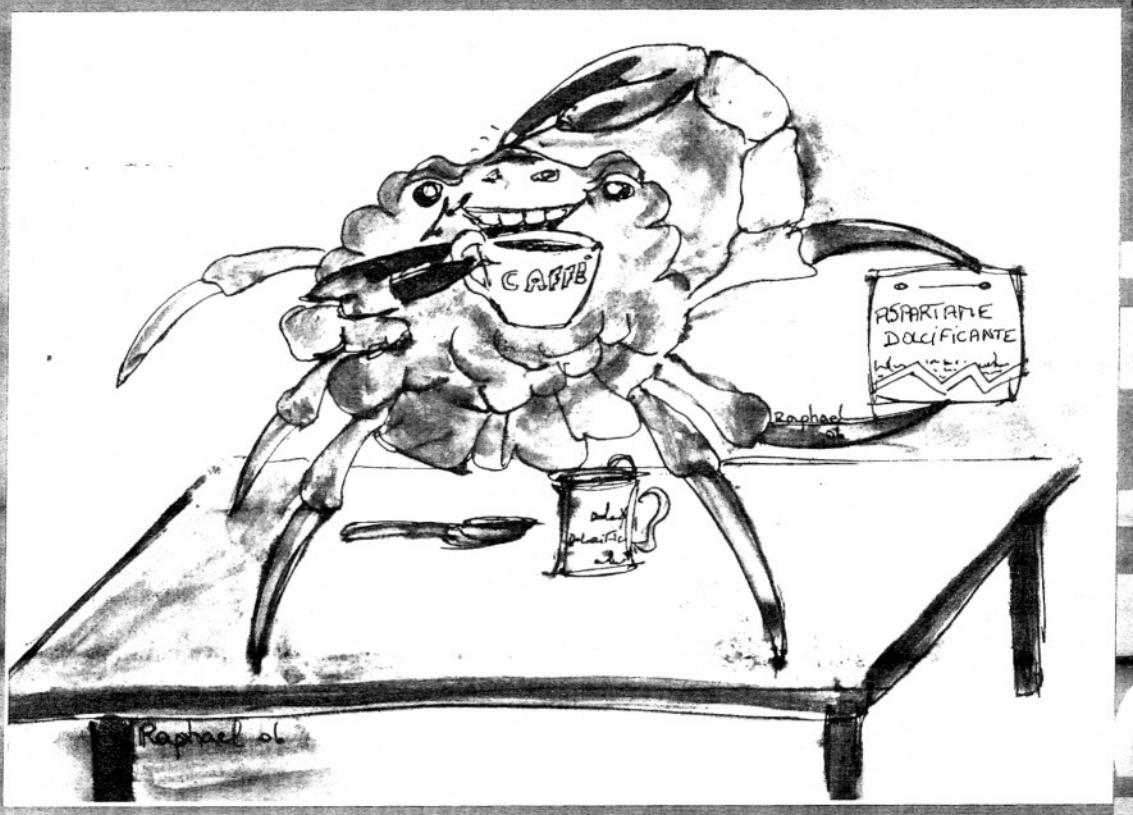

ASPARTAME SICURO?

Raffaele Viccione

Inaugurando la rubrica del tecnologo alimentare, vorrei parlarvi dell'ennesimo caso di allarme per un prodotto per alimenti. Ultimamente stiamo assistendo sempre più ad allarmi da parte di diversi organismi per quanto riguarda la tossicità o addirittura la cancerogenicità di determinati ingredienti, additivi e conservanti usati negli alimenti. Questa volta è il caso dell'aspartame, un edulcorante molto usato nell'industria alimentare per dolcificare determinate categorie di prodotti, per sostituire lo zucchero di canna o di barbabietola. Lo zucchero comune, in realtà, sarebbe quello più indicato per una sana e corretta alimentazione. Apporta energia di pronto uso, ma fa venire la carie se non ci laviamo subito, e bene, i denti. Questo perché lo zucchero producendo una acidificazione del cavo orale permette ai batteri responsabili della carie di attecchire. Sarà perché siamo pigri, perché tanto ci teniamo alla nostra linea, ma l'industria alimentare si invento dei prodotti di nicchia che non contenevano più zucchero (quindi calorie), ma edulcoranti derivati da prodotti naturali, quali, fra gli altri: mannitolo, xilitolo, acesulfame k, lo stesso aspartame e a seguire. Sarebbero dovuti restare prodotti di nicchia ed invece hanno finito col vendere di più dei prodotti tradizionali (si pensi solo alle gomme da masticare "senza zucchero"). Chimicamente, per dovere di informazione scientifica, l'aspartame rappresenta l'estere metilico di un dipeptide (i peptidi sono i mattoncini fondamentali per costruire le proteine, importantissime molecole che assolvono a molti compiti nel nostro organismo): l'aspartil-L-fenilalanina. Ha un potere edulcorante (cioè il potere di rendere dolce una preparazione alimentare) circa 150 volte superiore al saccarosio (il comune zucchero di canno o di barbabietola), ed una buona solubilità. In condizioni di temperature alte e a valori di pH lontani dalla neutralità (pH=7), esso diviene molto instabile e si dissocia in metanolo e dipeptide. Quest'ultimo può essere idrolizzato nei due amminoacidi o ciclizzare a dichetopiperazina (la molecola si richiude su se stessa), sostanza che è tossica per l'embrione. Di conseguenza l'uso dell'aspartame è vietato ai fenilchetonurici (essendo fonte di fenilalanina) e alle donne in gravidanza ed allattamento. Per tutti gli altri soggetti non doveva esserci alcun problema di tossicità. Senonchè un recente studio a lungo termine sulla tossicità dell'aspartame condotto dalla Fondazione Ramazzini di Bologna, ha sollevato il sospetto che l'aspartame possa essere cancerogenico. Lo studio è stato valutato dall'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA), che lo scorso 5 maggi a Roma, durante una conerenza stampa, ha presenato i risultati dell'indagine. Secondo il gruppo di esperti scientifici sugli additivi alimentari, gli aromatizzanti, i coadiuvanti tecnologici e i materiali a contatto con gli alimenti (AFC) dell'EFSA, sulla base dei dati attualmente disponibili, non vi è alcuna necessità di rivalutare ulteriormente la sicurezza dell'aspartame, ne di sottoporre a revisione la DGA, dose giornaliera accettabile precedentemente fissata per la sostanza nella misura di 40 mg per kg di peso corporeo al giorno. Il gruppo ha poi fatto osservare che i livelli medi di assunione dell'aspartame in Europa sono ben al di sotto della DGA.

Ne siamo proprio sicuri? Oppure ci conviene consumare prodotti con lo zucchero comune nella giusta quantità e lavarci bene subito dopo i dentini?