

## Τελικά δεδομένα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για την Ασπαρτάμη

Οι αξιολογήσεις των επιπτώσεων στην υγεία της γλυκαντικής ουσίας ασπαρτάμης δημοσιεύτηκαν στις 14 Ιουλίου από τον Διεθνή Οργανισμό Έρευνας για τον Καρκίνο (IARC) και τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) και της Μικτής Επιτροπής Εμπειρογνομόνων για τα Πρόσθετα Τροφίμων (JECFA) του Οργανισμού Τροφίμων και Γεωργίας (FAO).

Η Παθολόγος Καθηγήτρια Επιδημιολογίας και Προληπτικής Ιατρικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου** συνοψίζει όλα τα δεδομένα.

Επικαλούμενη «περιορισμένα στοιχεία» για καρκινογένεση στον άνθρωπο, η IARC ταξινόμησε την ασπαρτάμη ως πιθανό καρκινογόνο για τον άνθρωπο (IARC Group 2B) και η JECFA επιβεβαίωσε την αποδεκτή ημερήσια πρόσληψη 40 mg/kg.

Η ασπαρτάμη είναι ένα τεχνητό γλυκαντικό που χρησιμοποιείται ευρέως σε διάφορα προϊόντα τροφίμων και ποτών από τη δεκαετία του '80, συμπεριλαμβανομένων των ποτών διαίτης, της τσίχλας, της ζελατίνης, του παγωτού καθώς και των γαλακτοκομικών προϊόντων όπως το γιαούρτι, τα δημητριακά, την οδοντόκρεμα και φάρμακα όπως σταγόνες για τον βήχα και μασώμενες βιταμίνες.

Οι δύο φορείς διεξήγαγαν ανεξάρτητες αλλά συμπληρωματικές ανασκοπήσεις για την αξιολόγηση της πιθανής καρκινογόνου δράσης και άλλους κινδύνους για την υγεία που σχετίζονται με την κατανάλωση ασπαρτάμης. Αυτή ήταν η πρώτη φορά που ο IARC έχει αξιολογήσει την ασπαρτάμη και την τρίτη φορά για την JECFA.

Ο IARC ταξινόμησε την ασπαρτάμη ως πιθανώς καρκινογόνο για τον άνθρωπο (Ομάδα 2B) με βάση περιορισμένα στοιχεία για τον καρκίνο στον άνθρωπο (συγκεκριμένα για το ηπατοκυτταρικό καρκίνωμα). Υπάρχουν επίσης περιορισμένα στοιχεία για καρκίνο σε πειραματόζωα και περιορισμένα στοιχεία που σχετίζονται με την πιθανούς μηχανισμούς πρόκλησης καρκίνου.

Η JECFA κατέληξε στο συμπέρασμα ότι με τα δεδομένα που αξιολογήθηκαν δεν φάνηκε να υπάρχει επαρκής λόγος για αλλαγή της ήδη καθιερωμένης αποδεκτής ημερήσιας πρόσληψης (ADI) που είναι 0–40 mg/kg σωματικού βάρους για την ασπαρτάμη. Η Επιτροπή επομένως επιβεβαίωσε εκ νέου ότι είναι ασφαλές για ένα άτομο να καταναλώνει ασπαρτάμη εντός αυτού του ορίου ανά ημέρα. Για παράδειγμα, ένα κουτί αναψυκτικού διαίτης περιέχει 200 ή 300 mg ασπαρτάμης. Ένας ενήλικας βάρους 70 κιλών θα πρέπει να καταναλώσει περισσότερα από 9-14 κουτάκια την ημέρα για να υπερβεί την αποδεκτή ημερήσια πρόσληψη, υποθέτοντας ότι δεν υπάρχει άλλη πρόσληψη από άλλες πηγές τροφίμων.

Οι ταξινόμήσεις του IARC αντικατοπτρίζουν την ισχύ των επιστημονικών στοιχείων σχετικά με το εάν ένας παράγοντας μπορεί να προκαλέσει καρκίνο στον άνθρωπο, αλλά δεν αντικατοπτρίζουν τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου σε δεδομένο επίπεδο έκθεσης. Η αξιολόγηση λαμβάνει υπόψη όλους τους τύπους έκθεσης (π.χ. διαιτητικές, επαγγελματικές).

Η ταξινόμηση στην Ομάδα 2B είναι το τρίτο υψηλότερο επίπεδο από τα 4 επίπεδα και χρησιμοποιείται γενικά είτε όταν υπάρχουν περιορισμένα, αλλά όχι πειστικά, στοιχεία για καρκίνο στους ανθρώπους ή πειστικά στοιχεία για καρκίνο σε πειραματόζωα, αλλά όχι και τα δύο.

Οι αξιολογήσεις IARC και JECFA για την επίδραση της ασπαρτάμης βασίστηκαν σε επιστημονικά δεδομένα που συλλέχθηκαν από μια σειρά πηγών, συμπεριλαμβανομένων δημοσιευμένων μελετών

και ανασκοπήσεων της βιβλιογραφίας. Οι μελέτες έχουν αναθεωρηθεί από ανεξάρτητους εμπειρογνώμονες και από τις δύο επιτροπές έχουν λάβει μέτρα για να διασφαλιστεί η αξιοπιστία των αξιολογήσεών τους.

Το τελικό συμπέρασμα είναι επομένως ότι η ασπαρτάμη ακόμη και σε καθημερινή κατανάλωση είναι ασφαλής, ενώ δεν είναι σε σοβαρή υπερκατανάλωση.

Σε συνέχεια των ανωτέρω, έχουν αναδυθεί σενάρια, όπως η μείωση των μέγιστων επιτρεπόμενων επιπέδων ασπαρτάμης στα τρόφιμα, ενώ η διατήρηση του ίδιου επιπέδου αποδεκτής ημερήσιας πρόσληψης είναι επίσης πιθανή. Μαζί με το "παν μέτρον αριστον", φαίνεται επίκαιρη η θεώρηση του ιατρού και φιλοσόφου Παράκελσου (1493-1541) ότι *«η δοσολογία, από μόνη της, κάνει μια ουσία δηλητήριο ή όχι»*.

Ο IARC και ο ΠΟΥ θα συνεχίσουν να παρακολουθούν νέα στοιχεία και να ενθαρρύνουν ανεξάρτητες ερευνητικές ομάδες να αναπτύξουν περαιτέρω μελέτες σχετικά με την πιθανή συσχέτιση μεταξύ της έκθεσης στην ασπαρτάμη και τις μακροχρόνιες επιπτώσεις της στην υγεία και ειδικότερα στον καρκίνο.

---

---