**Aspartame: a safety evaluation based on current use levels regulations, and toxicological and epidemiological studies.**

**Magnuson et al. Aspartame: a safety evaluation based on current use levels regulations, and toxicological and epidemiological studies. *Clinical Reviews in Toxicology*, 2007; 37:629-727**

Se trata de una evaluación de la seguridad del Aspartamo basada en los actuales niveles de consumo, la legislación vigente y estudios epidemiológicos y toxicológicos.

Se trata de una revisión de la literatura científica existente sobre la absorción, y metabolismo, efectos, actual consumo de aspartamo en el mundo entero, toxicología y los recientes estudios epidemiológicos sobre el aspartamo y sus hipotéticos efectos tóxicos.

Se revisan estudios de toxicidad de Aspartamo en animales y en humanos, analizando cacinogénesis, neurotoxicidad, genotoxicidad, reacciones alérgicas y otros efectos. Se analizan también estudios realizados en humanos sobre la influencia del aspartamo en el comportamiento y función cognitiva, así como en crisis convulsivas. Se analizan los efectos en personas diabéticas y con trastornos digestivos así como su efecto sobre el hambre y la ganancia de peso.

En este estudio exhaustivo se describen también las ingestas estimadas de aspartamo y los aspectos legislativos.

EL consumo medio de aspartamo en Estados Unidos es de 4,9 mg /Kg y día, siendo la Ingesta Diaria Aceptable (ADI)establecida por la Food and Drug Administration - FDA de 50 mg/Kg día mientras que la ADI establecida por la European Food Safety Authority europea es de 40 mg8/Kg y día. Es decir que incluso en grupos de población en los que la ingesta es muy elevada, permanece por debajo de la ADI.

En conclusión:

El metabolismo del aspartamo conduce a la formación de los aminoácidos fenilalanina y aspártico y metanol. Sin embargo su consumo a dosis incluso mucho más elevadas de las esperadas no incide en la concentración de aminoácidos, metanol o glucosa en sangre.

Aspartamo es un edulcorante bien conocido cuya seguridad está bien documentada mediante estudios de laboratorio así como epidemiológicos y ensayos clínicos.

Estudios controlados, y por tanto, con sólida evidencia científica, confirman la seguridad del aspartamo y descartan una hipotética influencia del consumo de aspartamo, en las cantidades habituales de una dieta normal, en ninguna alteración del comportamiento, ni conducta o síntoma de enfermedad.

Está bien documentado que aspartamo no tiene efecto genotóxico, no existiendo además evidencia científica sólida y creíble de que produce cáncer.

Aspartamo no produce hambre, más bien al contrario, puede formar parte de un plan de control de peso.

El consumo de aspartamo es seguro también para diabéticos incluso aquellos con insuficiencia renal, pudiendo ser de utilidad en la adherencia a una dieta baja en azúcares.