

## **Aspartamo: el edulcorante más usado del mundo no es peligroso**

**El aspartamo o aspartame (E-951) es sin duda el edulcorante más empleado en los alimentos. Desde que fue aprobado en 1994, la polémica y los rumores le acompañan. Pero no hay base alguna para la alarma: las autoridades lo consideran completamente seguro para nuestra salud.**

El aspartamo o aspartame (código E-951 en muchas listas de ingredientes) supone más del 60% del mercado mundial de edulcorantes. Aprobado en algunos países de la Unión Europea en 1980, su uso se extendió a toda la UE en 1994.

La polémica: ¿mayor incidencia de tumores?

En 2005 y 2007 la fundación italiana Ramazzini publicó un estudio que pretendía probar la aparición de cáncer en ratas de laboratorio a las que se había administrado aspartamo.

Pero la EFSA (autoridad europea en seguridad alimentaria) ha descartado el estudio por su mal diseño y considera que no demuestra un aumento en la incidencia de tumores.

La polémica no gira en torno a la propia sustancia sino en torno a los productos que resultan de su metabolismo:

Ácido aspártico

Fenilalanina

Metanol

El metanol se degrada como formaldehído, una sustancia considerada cancerígena por la OMS (aunque solo en altas concentraciones y con exposición ambiental).

La realidad: no hay ningún riesgo probado

Con el paso de los años ha habido varias reafirmaciones por parte de las autoridades competentes: el aspartamo no es peligroso y no hay motivos para revisar la Ingesta Diaria Admisible, actualmente establecida en 40 miligramos por kilogramo de peso.

Tras más de 30 años de uso de aspartamo en muchísimos productos de alimentación, no se ha observado ninguna relación causa-efecto entre esta sustancia y la aparición de tumores. La EFSA ha repasado todos los riesgos y concluye que en las cantidades en que se consume actualmente es un edulcorante plenamente seguro.

**Datos de contacto:**

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Gastronomía](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>