

## E951 (ασπαρτάμη)

[http://www.mastiha-rd.gr/mastiha\\_library1\\_greek\\_new.html](http://www.mastiha-rd.gr/mastiha_library1_greek_new.html)



### Τεχνητές γλυκαντικές ουσίες(Ζαχαρίνη,Ασπαρτάμη,Accesulfame,κ.α.)

Ο τεχνητές γλυκαντικές ουσίες είναι χημικές ουσίες που αναπτύχθηκαν σαν υποκατάστατο της ζάχαρης.Μιμούνται τη γλυκειά γεύση αυτής χωρίς να περιέχουν τον ίδιο βαθμό θερμίδων.Ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια με την τάση κατανάλωσης από την κοινωνία των προϊόντων "light",έχει αυξηθεί κατακόρυφα η κατανάλωση αυτών των χημικών χωρίς αντίστοιχη ενημέρωση των ανθρώπων για τους πολύ υψηλούς κινδύνους για την υγεία τους.

Τα υποκατάστατα της ζάχαρης μπορεί να προέρχονται από συνθετικές ή φυσικές πηγές. Στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής,τέσσερις τεχνητές γλυκαντικές ουσίες είναι εγκεκριμένες για χρήση,η ζαχαρίνη, η ασπαρτάμη, η σουκραλόζη και η acesulfame-K.

**Η ζαχαρίνη** ήταν η πρώτη τεχνητή γλυκαντική ουσία που ανακαλύφθηκε τυχαία το 1879 από τους Remsen και Fahlberg μετά από ένα ατύχημα πειραματισμού με παράγωγα τολουενίου. Αργότερα το 1950 αναπτύχθηκε μια μέθοδος παρασκευής της ζαχαρίνης από φθαλικούς ανυδρίτες, και για την παρασκευή της αυτή η μέθοδος ακολουθείται μέχρι σήμερα.

Είναι 300-500 φορές περισσότερο γλυκειά από την ζάχαρη(σουκρόζη) και χρησιμοποιείται πολύ συχνά για να προσδώσει γλυκειά γεύση σε προϊόντα στοματικής υγιεινής,όπως οδοντόπαστες και στοματικά διαλύματα.

Το νομικό καθεστώς για χρήση της ζαχαρίνης διαφέρει από χώρα σε χώρα.

Χρησιμοποιούνταν διεθνώς για πολλά χρόνια, μέχρι που οι μελέτες έδειξαν ότι μπορεί να προκαλέσει καρκίνο και αυτή η πιθανότητα οδήγησε την απαγορεύσή της στον Καναδά το1977. Στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής κυκλοφορεί ελεύθερα,όμως είναι υποχρεωτική η αναγραφή στην ετικέτα: "*...η χρήση αυτού του προϊόντος μπορεί να είναι επικίνδυνο για την υγεία σας...περιέχει ζαχαρίνη που έχει αποδειχθεί ότι προκαλεί καρκίνο σε πειραματόζωα*".

Σε μελέτη του Οργανισμού Τροφίμων και Φαρμάκων των Ηνωμένων Πολιτειών σε συνεργασία με το αντίστοιχο Αντικαρκινικό Ινστιτούτο φάνηκε ότι η κατανάλωση ζαχαρίνης αυξάνει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου της ουροδόχου κύστης. Προκαλεί επίσης δερματολογικές αντιδράσεις,όπως έκζεμα,φωτοευαισθησία. Άλλες αντιδράσεις μπορεί να περιλαμβάνουν,ναυτία,διάρροια, ταχυκαρδία, πονοκέφαλο, διούρηση, και νευροπάθεια.Η κατανάλωση παιδικού γάλακτος με ζαχαρίνη μπορεί να προκαλέσει υπέρταση, οπισθότονο και στραβισμό. Λόγω των παραπάνω παρενεργειών,η Αμερικάνικη Ιατρική Ομοσπονδία συνιστά την αποφυγή κατανάλωσης της ζαχαρίνης από παιδιά και εγκύους.

**Η ασπαρτάμη** ανακαλύφθηκε επίσης τυχαία από τον J. Schlatter το 1965. Είναι λευκή κρυσταλλική σκόνη και προέρχεται από την ένωση δυο αμινοξέων, του ασπαρτικού οξέος και της φαιλυλαανίνης.

Είναι 200 φορές πιο γλυκειά από την ζάχαρη και χρησιμοποιείται σε προϊόντα *lights*, όπως αναψυκτικά, τσίχλες, παγωτά, διάφορα επιδόρπια, σαν γλυκαντικό στον καφέ, διάφορα φάρμακα, κ.λ.π. Η συσκευασία αυτών των προϊόντων πρέπει να αναγράφει υποχρεωτικώς ότι περιέχουν πηγή φαιλυλαανίνης η οποία έχει πολύ βλαπτικές συνέπειες σε άτομα που πάσχουν από ομόζυγη φαιλυκετονουρία (κληρονομική πάθηση).

Η ασπαρτάμη προκαλεί παρενέργειες στα περισσότερα συστήματα του οργανισμού.

- **Μάτια:** Τύφλωση στο ένα ή και τα δυο μάτια, μειωμένη νυχτερινή όραση, πόνος στο ένα ή και στα δυο μάτια.
  - **Αυτιά:** Διαταραχές της ακοής, πρόκληση διαφόρων ήχων.
  - **Νευρολογικές διαταραχές:** Επιληπτικά επεισόδια, πονοκέφαλος (τύπου ημικρανίας), σύγχυση, μείωση ή απώλεια μνήμης, υπνηλία, παραισθησία ή μούδιασμα των άκρων, διαταραχές της ομιλίας, σοβαρή υπερδραστηριότητα, άτυπο προσωπικό πόνο.
  - **Ψυχολογικές/Ψυχιατρικές διαταραχές:** Προσβολές πανικού, κατάθλιψη, ευερεθιστότητα, επεισόδια μανίας και διαταραχές μνήμης, επιθετικότητα, άγχος, μεταβολές της προσωπικότητας, φοβία.
  - **Καρδιαγγειακές διαταραχές:** Ταχυκαρδία, επιβράδυνση της αναπνοής, υψηλή αρτηριακή πίεση.
  - **Γαστρεντερικές διαταραχές:** Ναυτία, διάρροια που μερικές φορές συνοδεύεται με αίμα στα κόπρανα, εντερικός πόνος, πόνος στην κατάποση.
  - **Δερματολογικές διαταραχές:** Άλλεργία, αντιδράσεις στα χείλη και στο στόμα, αναπνευστικές αλλεργίες, όπως άσθμα.
  - **Ενδοκρινολογικές και μεταβολικές διαταραχές:** Απώλεια ελέγχου του σακχαρώδους διαβήτη, διαταραχές της περιόδου στις γυναίκες, λέπτυνση ή απώλεια των τριχών, απώλεια βάρους, χαμηλά επίπεδα γλυκόζης (υπογλυκαιμία).
  - **Άλλες διαταραχές:** Συχνό αίσθημα καψίματος κατά την ούρηση, υπερβολική δίψα, κατακράτηση υγρών, πρήσιμο των ποδιών, ηυξημένη ευαισθησία σε λοιμώξεις.
  - **Πρόσθετα συμπτώματα** από την τοξικότητα της ασπαρτάμης περιλαμβάνουν τα πιο κρίσιμα από όλα, όπως μη-αναστρέψιμη βλάβη του εγκεφάλου, ανωμαλίες διάπλασης του εμβρύου, πεπτικά έλκη ακόμη και τον θάνατο.
- Όλες οι παραπάνω διαταραχές σχετίζονται με την μεταβολή της σχέσεως των αμινοξέων στο αίμα από την ασπαρτάμη. Αυτή μπλοκάρει ή μειώνει τα επίπεδα της σεροτονίνης, τυροσίνης, ντοπαμίνης, νορεπινεφρίνης και αδρεναλίνης. Ωστόσο, είναι τυπικό ότι τα συμπτώματα από την κατανάλωση ασπαρτάμης δεν μπορούν να ανιχνευθούν με εργαστηριακές ή απεικονιστικές μεθόδους (π.χ. ακτινογραφία).

**Η σουκραλόζη** είναι τροποποιημένη ζάχαρη και παρασκευάζεται από την σουκρόζη (ζάχαρη) με αντικατάσταση τριών ομάδων υδροξυλίου (OH) αυτής, με τρία άτομα χλωρίου.

Είναι 600 φορές πιο γλυκειά από τη ζάχαρη και χρησιμοποιείται τόσο σε έτοιμα προϊόντα, τσίχλες, αναψυκτικά, επιδόρπια κ.λ.π., όσο και σε εκείνα που παρασκευάζονται στο σπίτι με την επίδραση της θερμοκρασίας, διότι δεν διασπάται.

**Παρενέργειες αυτής:** Προκαλεί συρρίκνωση του θύμου αδένου (μέχρι 40%) και αυξάνει τον όγκο του ήπατος (συκώτι) και των νεφρών.

**Η Acesulfame-K ή Accesulfame Potassium** εγκρίθηκε από τον Οργανισμό Φαρμάκων και Τροφίμων των ΗΠΑ, σαν ασφαλής τεχνητή γλυκαντική ουσία τον Ιούλιο του 1988 και είναι παράγωγο του ακετο-οξεικού οξέος.

Από την έναρξη χρήσης και ύστερα εμφανίσθηκαν διάφορες παρενέργειες, οι εξής:  
- Διεγείρει την έκκριση της ινσουλίνης προκαλώντας έτσι υπογλυκαιμικά επεισόδια.  
- Προκαλεί τη δημιουργία όγκων στους πνεύμονες, στο στήθος των γυναικών και σπάνιους τύπους όγκων σε άλλα όργανα (όπως στον θύμο αδέν), ορισμένες μορφές λευχαιμίας και χρόνιες αναπνευστικές παθήσεις ακόμη και σε μικρές δόσεις.

[http://archive.enet.gr/online/online\\_p1\\_text.jsp?dt=06/07/2003&c=112&id=69523944](http://archive.enet.gr/online/online_p1_text.jsp?dt=06/07/2003&c=112&id=69523944)

Η πικρή γεύση της ασπαρτάμης

Της ΡΟΥΛΑΣ ΠΑΠΠΑ-ΣΟΥΛΟΥΝΙΑ

Πίσω από τον μαγικό κόσμο των λάιτ προϊόντων που υπόσχονται «θεικά κορμιά», πλανάται ένα μεγάλο ερωτηματικό: είναι ασφαλείς οι γλυκαντικές ουσίες; Αληθεύει ότι η ασπαρτάμη, η πλέον διαδομένη από αυτές, είναι τοξική;

Διχογνωμίες από επιστήμονες, αντιγνωμίες από οργανισμούς υγείας διαμορφώνουν ένα πραγματικό «διατροφικό πρόβλημα».

Η ασπαρτάμη είναι χημικό προϊόν με γλυκαντική δύναμη 180 έως 200 φορές μεγαλύτερη από τη ζάχαρη και αποτελείται από τα συνθετικά αμινοξέα ασπαρτικό οξύ και φαινυλαλανίνη. Ένα δισκίο της δίνει 0,3 θερμίδες αντί των 20 θερμίδων που έχει η ζάχαρη (4 θερμίδες ανά γραμμάριο).

Στην αρχή, η διακίνησή της γινόταν μόνο με συνταγογράφηση από τα φαρμακεία. Το 1991 με την εναρμόνιση της ελληνικής νομοθεσίας στην ευρωπαϊκή θεωρείται πλέον συστατικό τροφίμων, είναι το γλυκαντικό σχεδόν όλων των λάιτ προϊόντων και από το 1992 βρίσκεται κανονικά στα ράφια των σουπερ μάρκετ.

Ερωτηματικά

Οι καταναλωτές τη «συναντούν» σε όλα τα λάιτ αναψυκτικά, τα γιαούρτια, τα παγωτά, τις τσίχλες, τις καραμέλες, τις σάλτσες. Σε ένα σύνολο προϊόντων που ξεπερνούν τα 6.000.

\*Ο καθηγητής της ενδοκρινολογίας Τάσος Μόρτογλου τονίζει: «Συνταγογραφώ την ασπαρτάμη μόνο εάν ο πελάτης μου δεν μπορεί να απαλλαγεί από την ανάγκη της ζάχαρης και πάντα στο πλαίσιο της ισορροπημένης διατροφής. Η ασπαρτάμη έχει διεθνώς προκαλέσει πολλούς προβληματισμούς, η διαβητολογική εταιρεία ADA, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Τροφίμων και η Ευρωπαϊκή Εταιρεία Διαβητικών υποστηρίζουν ότι είναι ακίνδυνη. Ομως από τη χρήση της έχουν αναφερθεί τα τελευταία 13 χρόνια 1,9 εκατ. περιστατικά με τοξικές παρενέργειες στην Αμερική. Απώλεια μνήμης, ταχυκαρδίες, αλλεργίες, διάρροια, κατάθλιψη, νευρική κατάσταση, ζαλάδες, μυϊκοί πόνοι και μια "παράδοση αύξηση του βάρους" είναι συμπτώματα από



Οι επιστήμονες διχάζονται στο κατά πόσον τα χημικά υποκατάστατα ζάχαρης είναι ασφαλή.

παρενέργειες της ασπαρτάμης».

Αξίζει να σημειωθεί ότι η επιστημονική επιτροπή για την ανθρώπινη διατροφή της Ε.Ε. ενέκρινε ως ανώτατη δόση για τον άνθρωπο 2 δισκία ασπαρτάμης ανά κιλό βάρους. Ένα άτομο δηλαδή που ζυγίζει 60 κιλά μπορεί να καταναλώσει μέχρι και 120 χαπάκια ημερησίως χωρίς όπως υποστηρίζουν να υπάρχει τοξική επίδραση.

Αυξημένες πωλήσεις

Παρά τις αμφισβητήσεις για την ασφάλεια του προϊόντος οι πωλήσεις της ασπαρτάμης στην Ελλάδα έχουν αυξηθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια, ενώ αντιθέτως στη διεθνή αγορά γνωρίζουν σημαντική πτώση.

Χαρακτηριστικό είναι ότι στη χώρα μας μόνο μία από τις πολλές εταιρείες διακίνησης της ασπαρτάμης αύξησε τα κέρδη κατά 15% το 2002, διακινώντας 1.500 εκατ. ασπαρτάμης. Αντιθέτως στο εξωτερικό τα κέρδη των εταιρειών μειώθηκαν από το 1996 κατά 6 εκατ. ευρώ ετησίως, ενώ οι δυο ιστοσελίδες του διαδικτύου που κατέγραφαν τις παρενέργειες της αυξήθηκαν σε 10.000.

Σ' αυτές καταγράφονται εκτιμήσεις που φαντάζουν τρομακτικές, αφού υποστηρίζεται ότι πιθανόν πάνω από 100 εκατ. άνθρωποι στον πλανήτη έχουν νοσήσει από τις παρενέργειες.

Η διάθεση της ασπαρτάμης στη χώρα μας γίνεται με την έγκριση του ΕΦΕΤ, ο οποίος ωστόσο ακολουθεί πιστά τις αποφάσεις και τους αντίστοιχους ελεγκτικούς οργανισμούς της Ε.Ε. όπως και του FDA, του οργανισμού τροφίμων και φαρμάκων των ΗΠΑ. Ποτέ ο ΕΦΕΤ δεν λαμβάνει δικές του αποφάσεις μετά από δικές του επιστημονικές αναλύσεις.

\*Ο καθηγητής Φαρμακευτικής του Πανεπιστημίου Αθηνών Νίκος Χούλης μας διευκρινίζει: «Μόλις δόθηκε η άδεια για την κυκλοφορία της ασπαρτάμης οι πωλήσεις, τους πρώτους 9 μήνες του 1984, έφθασαν στα 422 εκατ. δολ. Σύμφωνα με το FDA που την ενέκρινε το 1981 η ασπαρτάμη δεν είναι επικίνδυνη, παρά μόνο στα άτομα που πάσχουν από PKU, όπως χαρακτηρίζεται μια καθαρά κληρονομική ανικανότητα μεταβολισμού της φαινυλαλανίνης, που μπορεί να οδηγήσει σε διανοητική εβράδυνση.

»Άλλοι επιστήμονες φοβούνται ότι η ασπαρτάμη μπορεί να έχει και κάποια επίδραση στο εμβρυϊκό μυαλό, καθώς επίσης να προκαλέσει προβλήματα στην όραση εξαιτίας της μεθυλικής αλκοόλης που περιέχει. Πάντως η ποσότητα της αλκοόλης που περιέχεται στην ασπαρτάμη είναι αρκετά μικρότερη από αυτή που περιέχεται σε ένα ποτήρι χυμού πορτοκαλιού. Εκείνο που μπορούμε να πούμε με σιγουριά είναι ότι η αντιγνωμία για τα συνθετικά γλυκαντικά συνεχίζεται, η βιομηχανία ψάχνει για νέα γλυκαντικά, το ιδεώδες όμως δεν έχει βρεθεί ακόμη».

\*Ο καθηγητής της Βιοχημείας του Πανεπιστημίου Πατρών Χρήστος Γεωργίου είναι κατηγορηματικός:

«Για να μειώσουν οι χημικές εταιρείες το κόστος παραγωγής της δεν χρησιμοποιούν για την κατασκευή της φυσικά αμινοξέα αλλά συνθετικά, όχι πλήρως καθαρά, και ως

εκ τούτου περιέχοντα τοξικά υπολείμματα. Η ασπαρτάμη περιέχει 40% ασπαρτικό οξύ, 50% φαινυλαλανίνη και 10% μεθανόλη, η οποία μπορεί μεν να υπάρχει σε φυσικά προϊόντα -π.χ., χυμοί φρούτων, κρασί- αλλά χάνει την τοξικότητά της, διότι συνυπάρχει με το αντίδοτό της, την αιθανόλη, κοινώς αλκοόλη.

»Η μεθανόλη της ασπαρτάμης μετατρέπεται και σε δύο άλλες άκρως τοξικές ουσίες: τη φορμαλδεΐδη και το φορμικό οξύ. Η φορμαλδεΐδη κατατάσσεται στην ίδια κατηγορία τοξικότητας με το υδροκυάνιο και το αρσενικό, μέχρι και για την ταρίχευση των πτωμάτων χρησιμοποιείται».

### Προβλήματα στην υγεία

Επισημαίνει επίσης ότι «η ασπαρτάμη είναι ένας από τους πολλούς εμπορικούς μύθους των καταναλωτικών κοινωνιών, ότι δεν είναι διαιτητικό προϊόν, αφού αυξάνει την όρεξη να υπερκαταναλώνουμε θερμιδοφόρους υδατάνθρακες και ότι η φορμαλδεΐδη αποθηκεύεται στο λίπος των ποδιών. Εκείνο που σίγουρα κάνει είναι να καταστρέφει την υγεία μας επιταχύνοντας την εκδήλωση ασθενειών στους διαβητικούς, όπως π.χ. καταρράκτη, αμφιβληστροειδοπάθειες, νευροπάθειες».

\*Καταλήγοντας ο Χρ. Γεωργίου κρούει τον κώδωνα του κινδύνου: Αυτή η γλυκαντική ουσία μετατρέπεται σε κοκτέιλ δηλητηρίων επάνω από 24 βαθμούς Κελσίου. Είναι τρομακτικό αν αναλογιστούμε ότι η θερμοκρασία του σώματός μας είναι 37 βαθμοί και ότι πριν τα καταναλώσουμε τα διαιτητικά αναψυκτικά εκτίθενται ακόμη σε θερμοκρασίες 40 έως 45 βαθμών. Πόσο μάλλον αν χρησιμοποιηθεί για την κατασκευή γλυκών με λιγότερες θερμίδες όπως δυστυχώς γίνεται».

Η επιστημονική σύγκρουση για την ασπαρτάμη έχει και μια χαρακτηριστική ιδιομορφία: Σε ανασκόπηση της σχετικής επιστημονικής βιβλιογραφίας βρέθηκε ότι το 100% των ερευνών που χρηματοδοτήθηκαν από τις εταιρείες παραγωγής και διακίνησής της τη βρήκαν «ασφαλή», ενώ πάνω από το 92% των ερευνών από ανεξάρτητους επιστήμονες την έκριναν τοξική.

*KYPIAKATIKH - 06/07/2003*

<http://www.alopsis.gr/modules.php?name=News&file=article&sid=1062> - Η Άλλη Όψις

**Ασπαρτάμη, τα ΚΑΚΑ νέα! (Mark Gold, ερευνητής παρόμοιων θεμάτων από εικοσαετίας)**

[alopsis](http://www.alopsis.gr)

Η ασπαρτάμη μέχρι το 1981 δεν είχε έγκριση για τις ξηρές τροφές. Για πάνω από οκτώ χρόνια η FDA (Υπηρεσία Τροφίμων & Ποτών των Η.Π.Α) αρνιόταν να την εγκρίνει, εξ αιτίας των παρενεργειών και των εγκεφαλικών όγκων που δημιουργούσε στα πειραματόζωα. Η FDA εξακολουθούσε να αρνείται την έγκριση, μέχρι την προεδρία του Ρ. Ρήγκαν, ο οποίος απέλυσε τον Επίτροπο που αρνιόταν και έβαλε στη θέση του τον Dr. Arthur Hull Hayes. Ακόμα και τότε αρνήθηκε η Επιτροπή Έρευνας να δώσει τη συγκατάθεσή της, αλλά ο Dr. Hayes ΠΑΡΕΚΑΜΨΕ την ίδια του την Επιτροπή.

Μακροχρόνια Βλάβη. Φαίνεται να δημιουργεί μια αργή, σιωπηρή βλάβη σε όσους έχουν την ατυχία να μην έχουν άμεσες παρενέργειες, ώστε να την αποφεύγουν. Μπορεί να πάρει ένα χρόνο, 10 ή 40 χρόνια, αλλά φαίνεται να ευθύνεται για ορισμένες αναστρέψιμες και μη αναστρέψιμες συνέπειες στην υγεία, με τη μακροχρόνια χρήση.

ΜΕΘΑΝΟΛΗ (10% της ΑΣΠΑΡΤΑΜΗΣ). Η Μεθανόλη/ξυλο-αλκοόλη είναι ένα θανατηφόρο δηλητήριο. Έκανε πολλούς αλκοολικούς να καταλήξουν τυφλοί ή νεκροί. Η μεθανόλη απελευθερώνεται σταδιακά στο λεπτό έντερο, όταν το μεθυλικό σύμπλεγμα της ασπαρτάμης συναντά το ένζυμο χυμοτροψίνη.

Η απορρόφηση της μεθανόλης στο σώμα επιταχύνεται σημαντικά, όταν λαμβάνεται αδέσμευτη μεθανόλη. Η αδέσμευτη μεθανόλη δημιουργείται από την ασπαρτάμη, όταν θερμανθεί πάνω από τους 30° Κελσίου. Όταν δηλαδή ένα προϊόν με ασπαρτάμη δεν αποθηκεύεται σωστά ή θερμαίνεται (π.χ. στις καραμέλες χωρίς ζάχαρη)

Η μεθανόλη διασπάται σε μυρμηκικό οξύ και φορμαλδεΐδη στο σώμα. Η φορμαλδεΐδη είναι μια επικίνδυνη νευροτοξίνη. Μια αποτίμηση της EPA για την μεθανόλη, αναφέρει ότι «Θεωρείται ένα συσσωρευτικό δηλητήριο, λόγω του χαμηλού ποσοστού απέκκρισης, εφόσον απορροφηθεί. Στο σώμα η μεθανόλη οξειδώνεται σε φορμαλδεΐδη και μυρμηκικό οξύ. Και οι δύο αυτοί μεταβολίτες είναι τοξικοί». Το προτεινόμενο όριο κατανάλωσης είναι **7.8 mg/μέρα**. Ένα λίτρο αναψυκτικό με ασπαρτάμη περιέχει περίπου **56 mg** μεθανόλης. Όσοι καταναλώνουν πολλά προϊόντα που περιέχουν ασπαρτάμη, λαμβάνουν ως και 250 mg μεθανόλης καθημερινά, ή **32** φορές πάνω από το όριο της EPA.

Τα πιο γνωστά αποτελέσματα δηλητηρίασης από μεθανόλη είναι τα προβλήματα όρασης. Η φορμαλδεΐδη, γνωστός παράγων καρκινογένεσης, προκαλεί βλάβη στον αμφιβληστροειδή, επεμβαίνει στο DNA και προκαλεί γενετικά ελαττώματα. Λόγω της έλλειψης κάποιων βασικών ενζύμων, οι άνθρωποι είναι πιο ευαίσθητοι από τα ζώα στις τοξικές επενέργειες της μεθανόλης. Οπότε οι δοκιμές της ασπαρτάμης ή της μεθανόλης σε ζώα, δεν αντανακλούν με ακρίβεια τον κίνδυνο για τους ανθρώπους.

Έχει επισημανθεί ότι οι φρουτοχυμοί περιέχουν μικρές ποσότητες μεθανόλης. Η μεθανόλη όμως στα φυσικά προϊόντα, ποτέ δεν εμφανίζεται μόνη. Πάντα υπάρχει και αιθανόλη, η όποια είναι το αντίδοτο στην τοξικότητα της μεθανόλης. Στον πρώτο πόλεμο στο Ιράκ, είχαν «φορτώσει» τους στρατιώτες με μεγάλες ποσότητες αναψυκτικών με ασπαρτάμη, τα οποία είχαν θερμανθεί πάνω από τους 30 βαθμούς, λόγω του ήλιου στη Σαουδική Αραβία. Πολλοί επέστρεψαν σπίτι με πολυάριθμες παθήσεις, παρόμοιες με αυτές που παρατηρούνται σε όσους έχουν δηλητηριαστεί από φορμαλδεΐδη.

Σε μια νομοθετική πράξη του 1993, που μπορεί μόνο να περιγραφεί σαν «εξωφρενική» η υπηρεσία FDA ενέκρινε την ασπαρτάμη σαν συστατικό σε πολυάριθμες τροφές, οι οποίες πάντα θα θερμαίνονται πάνω από τους 30 βαθμούς Κελσίου.

Ακόμα χειρότερα, στις 27 Ιουνίου 1996, η FDA απέσυρε όλους τους περιορισμούς της ασπαρτάμης, επιτρέποντας τη χρήση της στα πάντα, συμπεριλαμβανομένων και όλων των θερμαινόμενων και ψημένων προϊόντων.

Το πρόβλημα είναι ότι τα ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ θύματα δεν έχουν ιδέα ότι η αιτία πολλών προβλημάτων τους μπορεί να είναι η ασπαρτάμη. Πολλές παρενέργειες της ασπαρτάμης είναι πολύ σοβαρές. Μπορεί να ευθύνεται για πλήθος παθήσεων, από στομαχικές διαταραχές και διάρροια, ως καρκίνο του εγκεφάλου και εμβολή.

Που εστιάζεται το πρόβλημα;

Η μεθανόλη απελευθερώνεται στο λεπτό έντερο, όταν το μεθυλικό σύμπλεγμα της ασπαρτάμης συναντά το ένζυμο χυμοτροψίνη (Stegink 1984, σελίδα 143). Η αδέσμευτη μεθανόλη αρχίζει να σχηματίζεται στα υγρά που περιέχουν ασπαρτάμη, σε θερμοκρασίες άνω των 30 βαθμών Κελσίου, όπως και μέσα στο ανθρώπινο σώμα (που έχει θερμοκρασία 36<sup>0</sup>).

Τότε η μεθανόλη μετατρέπεται σε φορμαλδεΰδη. Η φορμαλδεΰδη μετατρέπεται σε μυρμηκικό οξύ, που είναι το δηλητήριο των μυρμηγκιών. Το τοξικό μυρμηκικό οξύ χρησιμοποιείται για την αφαίρεση επιχρισμάτων ουρεθάνης και εποξικών. Φανταστείτε τι κάνει στους ιστούς του σώματός σας!

Η φαιναλανίνη και το ασπαρτικό οξύ, το 90% της ασπαρτάμης, είναι αμινοξέα που κανονικά χρησιμοποιούνται στη σύνθεση του πρωτοπλάσματος, όταν λαμβάνονται από την τροφή που τρώμε. Όταν όμως δεν συνοδεύονται από άλλα αμινοξέα (υπάρχουν 20), τότε είναι νευροτοξικά.

Γι αυτό υπάρχει μια προειδοποίηση για τη Φαινυλκετονουρία στα διάφορα προϊόντα ασπαρτάμης. Το 2% του πληθυσμού πάσχει από υπερβολική ευαισθησία στη χημική αυτή ουσία. Όμως σας πιάνει κι εσάς που δεν έχετε αυτή την ευαισθησία, ευνοώντας εγκεφαλικές διαταραχές και γενετικές ανωμαλίες! Τελικά η φαιναλανίνη διασπάται σε DKP, που είναι παράγων όγκου του εγκεφάλου.

Με άλλα λόγια, η ασπαρτάμη μετατρέπεται σε επικίνδυνα υποπροϊόντα, τα οποία δεν έχουν φυσικά αντίμετρα. Το άδειο στομάχι του διαιτόμενου επιταχύνει αυτές τις μετατροπές και ενισχύει τη ζημιά. Συστατικά της ασπαρτάμης περνούν απ' ευθείας στον εγκέφαλο, κάτι που προκαλεί πονοκεφάλους, σύγχυση, εμβολές και κακή ισορροπία. Εργαστηριακά ποντίκια και άλλα πειραματόζωα πέθαναν από όγκους στον εγκέφαλο.

Παρά τους ισχυρισμούς της Monsanto και των συμμάχων της:

1. Η μεθανόλη από την αλκοόλη και τους χυμούς φρούτων, δεν μετατρέπεται σε φορμαλδεΰδη, σε σημαντικό βαθμό. Ισχυρές μαρτυρίες επιβεβαιώνουν το γεγονός αυτό για τα αλκοολούχα ροφήματα και τους χυμούς.
2. Η φορμαλδεΰδη που προέρχεται από τη μεθανόλη, είναι πολύ τοξική ακόμα και σε πολύ μικρές δόσεις, όπως έδειξαν πρόσφατες έρευνες.
3. Η ασπαρτάμη προκαλεί χρόνια ζημία τοξίνωσης, εξ αιτίας της μεθανόλης, της φορμαλδεΰδης και άλλων παρα-προϊόντων, παρά τα όσα αντίθετα υποστηρίζονται από λίγα βιομηχανικά υποστηριζόμενα πειράματα. Εκεί δοκιμάζουν ουσία που διαφέρει χημικά και αφομοιώνεται διαφορετικά από το προϊόν που διατίθεται στο ευρύ κοινό. Το «περίεργο» είναι ότι σχεδόν όλες οι ανεξάρτητες μελέτες, δείχνουν πως η ασπαρτάμη μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα υγείας.
4. Ένα κοινό τέχνασμα της Monsanto είναι ο ισχυρισμός πως η ασπαρτάμη είναι «ασφαλής», όμως ορισμένα ξεχωριστά άτομα μπορεί να παρουσιάζουν αλλεργικές αντιδράσεις. Αυτή φυσικά είναι μια τυπική ανοησία της Monsanto. Οι ίδιες τους οι έρευνες δείχνουν ότι δεν προκαλεί αλλεργικές αντιδράσεις. Έτσι προσπαθούν να ελαχιστοποιήσουν και να αποκρύψουν τις τεράστιες σε αριθμό τοξικές αντιδράσεις και βλάβες που βιώνουν οι άνθρωποι από τη μακροχρόνια χρήση της ασπαρτάμης.

#### Συμπεράσματα:

1. Η ποσότητα της μεθανόλης που απορροφάται από την ασπαρτάμη είναι άνευ προηγουμένου στη ανθρώπινη ιστορία. Η μεθανόλη που απορροφάται από τους χυμούς φρούτων, δεν πλησιάζει καν αυτή της ασπαρτάμης και πιθανότατα δεν αφομοιώνεται, ή δεν μετατρέπεται στους τοξικούς μεταβολίτες της σε σημαντικές ποσότητες, όπως αναφέρθηκε νωρίτερα.
2. Η έλλειψη εργαστηριακά εντοπισμένων αλλαγών στα επίπεδα μυρμηκικού οξέως και φορμαλδεΰδης στο πλάσμα, δεν αποκλείει τη ζημία που προκαλούν αυτοί οι τοξικοί μεταβολίτες. Συχνά δεν φαίνονται εργαστηριακά οι αλλαγές από μικρή έκθεση στη μεθανόλη.
3. Τα προϊόντα με ασπαρτάμη, συχνά παρέχουν ελάχιστα ως καθόλου θρεπτικά στοιχεία, τα οποία θα μπορούσαν να αποτρέψουν τη χρόνια δηλητηρίαση μεθανόλης. Άτομα που λαμβάνουν προϊόντα με ασπαρτάμη, συνήθως κάνουν δίαιτα και πιθανόν να στερούνται θρεπτικά στοιχεία, σε σχέση με όσους βρίσκουν χρόνο για φρέσκους χυμούς.
4. Άτομα με συγκεκριμένα θέματα υγείας ή που παίρνουν ορισμένα φάρμακα, μπορεί να είναι πιο ευάλωτα σε χρόνια δηλητηρίαση μεθανόλης.
5. Οι χρόνιες παθήσεις και οι παρενέργειες από την αργή δηλητηρίαση, συνήθως κτίζονται σιωπηρά σε μεγάλο χρονικό διάστημα. Πολλές χρόνιες παθήσεις που μοιάζουν να εμφανίζονται ξαφνικά, στην πραγματικότητα στήνονταν στο σώμα για πολλά χρόνια.



6. Πολλές έρευνες δείχνουν ότι πολλά άτομα είναι εξαιρετικά ευαίσθητα σε μικρές ποσότητες φορμαλδεΐδης στο περιβάλλον. Η έκθεση σε φορμαλδεΐδη και η πρόσληψη μεθανόλης (που μετατρέπεται σε φορμαλδεΐδη) από την ασπαρτάμη, φαίνεται να έχει συσσωρευτική επιβλαβή επίδραση.
7. Το μυρμηκικό οξύ έχει δείξει ότι συσσωρεύεται σιγά-σιγά σε διάφορα σημεία του σώματος. Επίσης φαίνεται να εμποδίζει τον κανονικό μεταβολισμό του οξυγόνου.
8. Όλο και περισσότεροι βιώνουν χρόνια προβλήματα υγείας, παρόμοια με τη χρόνια δηλητηρίαση από μεθανόλη, όταν παίρνουν προϊόντα με ασπαρτάμη για μεγάλο διάστημα. Περιλαμβάνονται και βλάβες στα μάτια, όπως παρατηρείται και από τη δηλητηρίαση μεθανόλης.

Εάν χρησιμοποιείτε προϊόντα με ασπαρτάμη και έχετε προβλήματα σωματικά, διανοητικά ή όρασης, **κάντε το 60ήμερο τεστ αποχής από ασπαρτάμη**. Εάν μετά δυο μήνες χωρίς ασπαρτάμη, τα προβλήματά σας είτε έχουν φύγει, ή έχουν μειωθεί σημαντικά, τότε παρακαλώ συμμετέχετε στην προσπάθεια να φύγει αυτή η νευροτοξίνη από την αγορά. Στείλτε γραπτή διαμαρτυρία στον Οργανισμό Τροφίμων Ποτών. Γράψτε στους πολιτικούς σας. Επιστρέψτε τα προϊόντα με ασπαρτάμη εκεί που τα αγοράσατε, απαιτώντας τα χρήματά σας πίσω. Πείτε το σε φίλους και γνωστούς... αν κόψουν την ασπαρτάμη και δουν όφελος, ας αντιδράσουν κι αυτοί με τη σειρά τους κατά τον ίδιο τρόπο.

Η ασπαρτάμη είναι ένα «εγκεκριμένο γλυκαντικό», εξ αιτίας κάποιων άπληστων και ανέντιμων ατόμων, που βάζουν τα κέρδη πάνω από την ανθρώπινη ζωή και ευεξία. Μόνο ένα ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΜΕΝΟ και ΔΡΑΣΤΗΡΙΟ κοινό θα επηρεάσει την ανακατάταξη αυτής, από «πρόσθετο τροφής» σε ΤΟΞΙΚΟ ΧΗΜΙΚΟ και την απόσυρσή της από την τροφική αλυσίδα.

Συνδέσεις για περισσότερες λεπτομέρειες:

<http://www.dorway.com>

<http://www.dorway.com/possible.html>

<http://www.dorway.com/asprlink.html>

<http://www.holisticmed.com/aspartame>

<http://www.trufax.org/menu/chem.html#aspartame>

Links for additional information:

<http://presidiotex.com/aspartame> Aspartame Victims Support Group

<http://www.aspartametruth.com> The truth about Aspartame

<http://www.nancymarkle.com> The "Nancy Markle" e-mail and aspartame

information

<http://www.holisticmed.com/aspartame> More in-depth Information

Συνδέσεις για βιβλία:

<http://www.dorway.com/books.html>

<http://www.dorway.com/amazon.html>

(Πηγή: "Aspartame... the BAD news!", <http://aspartamekills.com/symptoms.htm>, μετάφραση, επεξεργασία κειμένου: Γιώργος Κυρίτσης)

ΣΧΕΤΙΚΑ ΠΑΛΑΙΟΤΕΡΑ ΑΡΘΡΑ:

[Ασπαρτάμη: Πόσο γλυκά μας σκοτώνει... \(Μιχάλης Πιτσιλίδης\)](#)

[Η πικρή γεύση της ασπαρτάμης \(Ρούλα Παππά-Σουλούνια\)](#)

---

<http://www.anew.gr/dreams/print.php?aid=52>

**ΥΓΙΗ ΠΑΙΔΙΑ χωρίς ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ**

Πηγή: Περιοδικό ΑΡΜΟΝΙΑ

---

<http://blogs.in.gr/gepidios/archive/2008/03/11/669.aspx>

**[Μην τρώτε ή πίνετε ό,τι έχει ασπαρτάμη](#)**

Θα φανταζόσασταν ποτέ πως ένας ιδιώτης θα έθρεφε επί 2 χρόνια και 8 μήνες 108 ποντίκια για να μελετήσει τις επιδράσεις που έχει επάνω τους η ασπαρτάμη;

Και όμως η κα. Victoria-Inness-Brown έδινε στα μισά της ποντίκια ασπαρτάμη που σε ανθρώπινους όρους ισοδυναμεί με λιγότερο από μια diet coke την ημέρα, ενώ τα άλλα έτρωγαν την ίδια τροφή αλλά χωρίς αυτό το συστατικό. Τα αποτελέσματα ήταν τραγικά. Τα ποντίκια που κατανάλωναν ασπαρτάμη παρουσίασαν σε στατιστικά σημαντικό ποσοστό όγκους, ενώ τα άλλα δεν είχαν παρόμοιες παρενέργειες.

Οι άπιστοι και οι φαρισαίοι του επιστημονικού κόσμου μαζί με τα αφεντικά τους θα βρουν σίγουρα κάποια δικαιολογία (φαντάζομαι μεθοδολογικής φύσεως) για να κουκουλώσουν το γεγονός.

Ωστόσο, και οι δικές τους έρευνες που μας βγάζουν ό,τι κατασκευάζουν ασφαλή έχουν επίσης κατηγορηθεί συχνά για μεθοδολογικές ελλείψεις και παραποίηση στοιχείων. Εγώ λοιπόν προτιμώ να πιστεύω την κυρία που εκτέλεσε το πείραμα μόνη της.

<http://www.myaspartameexperiment.com>

---