

Rileggendo le e-mail dei lettori ho osservato che una delle richieste più frequenti riguarda la sicurezza e l'utilità dei dolcificanti artificiali. Il tema è di largo interesse perché, per le motivazioni più svariate, lo zucchero ha perduto la sua popolarità quasi fosse l'unico responsabile del dilagare dell'obesità. Non ho alcuna intenzione di fare il difensore di ufficio dello zucchero, né tanto meno dei dolcificanti artificiali, ma considero marginale la preoccupazione "calorica" di chi rifiuta anche due o tre cucchiaini di zucchero al giorno (ovvero l'equivalente glucidico di una mela o di un'arancia) e altrettanto esagerato è il timore recondito di chi ha scelto di sostituire lo zucchero con i dolcificanti artificiali.

I fatti dicono che almeno 90 Paesi hanno giudicato l'aspartame un dol-

cificante "sicuro". Come additivo alimentare (E-142) è stato sottoposto, dal 1981, a tali verifiche di sicurezza che se dovessero essere applicate ai componenti naturali di alcuni alimenti (ad esempio la solanina delle patate) potrebbero creare perfino problemi di registrazione. Non credo che il Food and Drug Administration o altri organi internazionali, come il Joint FAO/WHO Committee, manterrebbero la posizione che hanno assunto e poi riconfermato quando hanno considerato "sicuro" l'aspartame per i consumatori (com-



di Eugenio
Del Toma

Un po' di zucchero o aspartame, senza pericolo

prese le donne in gravidanza e in allattamento, nonché i diabetici), salvo che per i portatori del difetto enzimatico genetico che provoca la fenilchetonuria (una malattia infantile causata dal deficit dell'enzima che metabolizza la fenilalanina).

Proprio di fenilalanina e di acido aspartico (due aminoacidi presenti nel corpo umano) è composto, infatti, l'aspartame. Comunque, purché l'aspartame non venga sottoposto ad alte temperature (non deve essere utilizzato per prodotti da forno) può sostituire lo zucchero per tutte le be-

vande, caffè compreso. Magari, per i più prudenti, si potrebbe indicare il limite ragionevole di 4 o 5 compressine al giorno, considerato che la DGA (dose giornaliera accettabile) è stata fissata in 40 mg per ogni chilo di peso corporeo, ovvero un margine larghissimo per qualsiasi adulto.

I dolcificanti sintetici concepiti inizialmente solo per i diabetici - hanno trovato legittimazione e l'industria competente ha potuto espandere il business verso il ben più vasto mercato del sovrappeso e dell'obesità. Tutto ciò equivocando sul fatto

che un uso "normale" dello zucchero possa avere un ruolo nel coacervo di errori genetici, dietetici e comportamentali, che sfociano nell'obesità o nel diabete non insulinodipendente.

La pubblicità è riuscita a plagiare milioni di persone, forzandole all'uso di dolcificanti alternativi di cui non avevano alcuna necessità!

In conclusione, i prodotti di nuova generazione rispondono ai requisiti di sicurezza ma, a mio giudizio, rappresentano per la maggior parte dei consumatori un gadget e non una soluzione davvero utile. Soprattutto per coloro che ancor prima di un'esasperata e logorante dieta ipocalorica avrebbero bisogno di aumentare le loro "uscite" energetiche giornaliere, con qualsiasi forma di movimento, piuttosto che ostinarsi soltanto a ridurre le "entrate".