



# ASPARTAME e DOLCIFICANTI ARTIFICIALI

Jean-Luc Darrigol

I rischi per la salute,  
le alternative naturali



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Jean-Luc Darrigol

# ASPARTAME E DOLCIFICANTI ARTIFICIALI

I rischi per la salute,  
le alternative naturali

# Indice

Introduzione .....	7
<b>PRIMA PARTE - L'ASPARTAME .....</b>	<b>13</b>
Nulla di rassicurante .....	14
Il killer silenzioso .....	17
La sindrome della Guerra del Golfo.....	23
Gli effetti collaterali dell'aspartame.....	26
Generazione aspartame: <i>burnout e post-crash</i> .....	30
Il lupus, "malattia dell'aspartame" .....	35
La fenilchetonuria .....	43
Disintossicare l'organismo permette di eliminare l'aspartame .	46
Petizione contro l'aspartame.....	49
<b>SECONDA PARTE - GLI ALTRI EDULCORANTI.....</b>	<b>59</b>
Acesulfame K .....	60
Acido glicirrizzico .....	64
Alitame.....	67
Brazzeina .....	69
Ciclamato .....	72
Curculina.....	75
Eritritolo .....	76
Isomalto .....	78
Lattitolo .....	79
Mabinilina .....	80
Maltitolo .....	81
Mannitolo.....	82

Miracolina .....	85
Monellina .....	86
Neoesperidina .....	88
Neotame .....	90
Pentadina.....	97
Sacarina .....	98
Sorbitolo.....	104
Sucralosio.....	108
Taumatina .....	110
Trealosio .....	112
Xilitolo .....	113
Zucchero invertito .....	117
<b>TERZA PARTE - ALTERNATIVE NATURALI .....</b>	<b>119</b>
Evoluzione.....	120
Né troppo, né troppo poco .....	123
Indice glicemico degli alimenti .....	126
La stevia .....	128
Inulina.....	139
Fruttosio .....	143
Miele .....	145
Manna .....	148
Sciroppo d'acero.....	152
Bibliografia.....	155
Nota sull'autore .....	158

# Introduzione

Gli edulcoranti sono additivi alimentari che conferiscono un sapore dolce ai prodotti nei quali vengono incorporati.

Da qualche anno questi prodotti sono sempre più numerosi sugli scaffali della grande distribuzione. Per fare anche solo un esempio, si stima che seimila prodotti alimentari al mondo siano oggi edulcorati con aspartame; di questi, più di duemila vengono commercializzati in Francia!

Le industrie dell'agroalimentare hanno un motivo puramente economico per sostituire lo zucchero con gli edulcoranti: la fabbricazione di questi ultimi mediante sintesi chimica li rende assai meno cari dello zucchero di canna o di barbabietola! Inoltre, è sufficiente incorporarne una piccola quantità nei prodotti, perché il loro potere dolcificante è elevato. Per l'industria il vantaggio è quindi duplice.

Non è comunque finita qui. Sostituendo lo zucchero con un edulcorante, il produttore ha il diritto di scrivere "senza zucchero" sulla confezione, generalmente a lette-

re maiuscole e a caratteri cubitali per attirare l'attenzione dei consumatori.

Un prodotto edulcorato viene quindi definito light su un mercato oggi in pieno sviluppo: quello delle diete.

La domanda che ci possiamo porre è tuttavia legittima: che cosa nasconde il “senza zucchero”?

Nel 2006 in Francia la Collective du Sucre, portavoce dei produttori di zucchero, ha lanciato una grande campagna pubblicitaria per attirare l'attenzione della gente. Durante la promozione di due prodotti, sui quotidiani e sulle riviste sono state pubblicate due foto dal titolo: “Quando lo zucchero viene tolto, lo sapete con cosa lo si rimpiazza?”. La prima foto, “polpo al polidestrosio”, rappresentava una piovra che mangiava una barretta di cioccolato fluorescente; la seconda, “i morbidi dolcetti di zia Marcella alla xantana”, mostrava un'assistente di laboratorio che manipolava provette indossando una maschera. La didascalia delle suddette foto era la seguente: “Lo sapevate? Per ridurre la quantità di zucchero nei vostri prodotti, spesso si è costretti ad aggiungere addensanti, emulsionanti, gelificanti o edulcoranti per conservare sapore e consistenza. Certo, questi prodotti sono legali. Sta dunque a voi scegliere che cosa volete consumare”.

È proprio un paradosso, ragion per cui ho voluto descrivere la campagna nell'introduzione di questo libro.

Lo ripeto, perché è importante: considerato l'elevato

potere dolcificante degli edulcoranti, è sufficiente incorporarne una piccola quantità nel prodotto per conferirgli un sapore dolce. Per fare l'esempio dell'aspartame, dotato di un potere dolcificante duecento volte superiore a quello dello zucchero (saccarosio), è sufficiente inserirne duecento volte di meno.

Per i produttori si tratta di un problema concreto. Incorporare in un prodotto una quantità di edulcorante assai inferiore a quella dello zucchero che l'edulcorante in questione sostituisce modifica completamente la consistenza del prodotto stesso. È logico, giacché l'aspetto organolettico viene sovvertito.

Per restituire al prodotto una consistenza accettabile e una sensazione gradevole al palato, i produttori compensano dunque la mancanza di zucchero utilizzando vari additivi, che si aggiungono all'edulcorante:

- Agenti di carica per aumentare il volume del preparato
- Addensanti per aumentare la viscosità se si tratta di un liquido
- Gelificanti per migliorare la consistenza del prodotto
- Conservanti per prolungare la durata di conservazione del prodotto; giacché lo zucchero è un conservante naturale, sostituendolo con un edulcorante occorre compensare incorporando un conservante nel prodotto

Meno zucchero, certo, ma più additivi: agenti di carica, addensanti, gelificanti, conservanti ecc.

Dove sono i benefici per la salute rivendicati da chi fabbrica prodotti “senza zucchero”? Un vero e proprio paradosso.

E ce n'è un altro: con i prodotti “light”... si può ingrassare!

Affidandosi al minor potere calorico rispetto a prodotti simili ma contenenti zucchero, numerosi consumatori fanno pace con la coscienza e ne mangiano... di più! Per la linea, la cellulite e la salute in generale il rimedio (prodotto light) è dunque peggiore del male (prodotto con zucchero).

Per riprendere l'esempio della barretta di cioccolato “polpo al polidestrosio” menzionata in precedenza, possiamo tranquillamente immaginare che una persona tratta in inganno dalla dicitura “senza zucchero” ecceda nel consumo di questo prodotto, dimenticando che una barretta di cioccolato contiene una grande quantità di grassi. Se il valore calorico dei glucidi è 4, quello dei lipidi è 9. Sì, è possibile ingrassare consumando prodotti light in eccesso!

Ma non è tutto. Gli edulcoranti rappresentano un inganno per il cervello. Quando il bolo alimentare entra nell'intestino dopo essere stato espulso dallo stomaco, i recettori sensoriali dei villi nella mucosa inviano al cervello un messaggio confuso circa il sapore dolce di un



prodotto... che non contiene zucchero. Si crea incomprendimento nei neuroni, i quali non registrano il numero di calorie che occorre ricavare dal suddetto prodotto e questo spinge l'organismo "in carenza" a mangiare di più per soddisfare la propria dose di calorie.

Questo fenomeno di compensazione è stato studiato negli Stati Uniti dal professor Fowler, il quale ha osservato il comportamento alimentare di 1.250 adolescenti che consumavano più di tre bibite light al giorno (Coca o Pepsi). Per compensare la mancanza di calorie nelle bibite rispetto a quelle contenenti zucchero che erano abituati a bere, mangiavano di più e aumentavano di peso!

La conclusione di questo studio non ha bisogno di commenti: più consumiamo bibite edulcorate, più rischiamo di ingrassare!

Inoltre, la confusione del cervello in risposta alla percezione sensoriale del sapore dolce di un prodotto che non contiene zucchero esercita un'influenza nociva sulla regolazione della glicemia e sul regime alimentare di persone diabetiche non insulinodipendenti.

Purtroppo, gli edulcoranti si nascondono ovunque, in qualsiasi categoria di alimenti e molto spesso là dove non ci si aspetta.

Lo scopo di questo libro è pertanto quello di illustrarvi, pagina dopo pagina, i molti motivi per leggere attentamente l'etichetta e per evitare di consumare pro-

dotti edulcorati, poiché gli effetti collaterali sulla salute sono innumerevoli. Per riprendere l'esempio dell'aspartame, sono stati identificati novantadue effetti collaterali nocivi! Capirete allora perché ho dedicato al tanto pericoloso aspartame uno spazio maggiore di quello degli altri edulcoranti.

Aspettatevi un bel po' di sorprese. Di amare sorprese!