

ASPARTAMO

H.J. ROBERTS, MD, FACP, FCCP



Traducción: Viviana Diogo Guinarte.

Resumen

El consumo habitual de productos "dietéticos" que contienen una sustancia química conocida como aspartamo no sólo puede provocar enfermedades, sino también adicción clínica. A treinta y tres (5.6%) de 540 personas que reaccionan al aspartamo en el reciente experimento llevado a cabo por el autor, les fue difícil o imposible dejar de consumirlo por experimentar graves síntomas de síndrome de abstinencia. En sus descripciones, los afectados o sus parientes (especialmente padres de niños afectados) utilizaron términos específicos tales como "adicto" o "adicción".

Las personas que utilizaron otros términos comparables fueron excluidos, a pesar de que experimentaban un síndrome de abstinencia similar.

Miles de indignados personas que reaccionan al aspartamo, entre ellos yo mismo, hemos instado reiteradamente a la FDA y a los miembros del Congreso de los EE.UU. a que declaren los productos con aspartamo un "peligro para la salud pública" y lo retiren del mercado. Ya no se pueden ignorar por más tiempo las pruebas, cada vez más numerosas, que acusan al aspartamo de provocar o agravar las cefaleas, la epilepsia, la depresión, diversas enfermedades neurológicas (principalmente la esclerosis múltiple), problemas visuales, alergias, complicaciones diabéticas, entre otros muchos trastornos (a los que se une su potencial adictivo).

Actualmente, más de la mitad de la población en los EE.UU. consume productos que contienen aspartamo (Nutra Sweet.

Equal, etc.,) la industria de miles de millones de dólares distribuye de forma agresiva miles de artículos que contienen este edulcorante químico, que los consumidores utilizan en cantidades prodigiosas con el fin de evitar tomar azúcar o de perder peso... Aunque este último objetivo a menudo termina en fracaso.

He descrito muchos efectos secundarios y peligros para la salud pública/médica atribuibles a los productos con aspartamo (1-4). Los estragos neurológicos, psicológicos, oculares, endocrinos, metabólicos y pediátricos contenidos en mi base de datos de más de 1.200 personas que reaccionan al aspartamo (pertenecientes tanto a pacientes como a afectados que me han escrito), son impresionantes. Además, cada vez estoy más convencido de que los productos con aspartamo pueden ocasionar, agravar o acelerar la incidencia de las migrañas (5), los ataques epilépticos (6), la esclerosis múltiple (3), la diabetes y sus complicaciones (7), la enfermedad de Alzheimer (8,9) e incluso los tumores cerebrales (10).

Desgraciadamente, se ha descuidado otro aspecto trágico del problema: la adicción a los productos con aspartamo. Las personas que consumen grandes cantidades de aspartamo no sólo pueden llegar a sufrir las enfermedades del aspartamo, sino que además tienen dificultades cuando deciden dejar de consumirlo, debido a que experimentan reacciones violentas y prolongadas de síndrome de abstinencia... sello inequívoco de adicción. Algunos pacientes curados de alcoholismo han declarado repetidas veces que se sintieron peor al dejar el aspartamo que al dejar el alcohol, y sostienen que lo que hicie-

ron fue cambiar una adicción por otra. Mi experiencia, junto con la de más de 10.000 consumidores que enviaron de forma voluntaria sus quejas a la Administración de Alimentos y Fármacos (FDA) y a los fabricantes del aspartamo, refleja la magnitud de este problema no reconocido, pero ampliamente extendido.

En vista de la naturaleza controvertida del tema y sus implicaciones, procede dar algunos datos sobre mí antes de empezar. He trabajado muchos años como internista en cuidados primarios y como asesor médico antes de vérmelas con las enfermedades del aspartamo. Sigo siendo corporativamente neutral, es decir, no recibo subvenciones, ni dinero, ni ningún otro tipo de incentivo de parte de la industria químico-médico-farmacéutica, el gobierno u otras instituciones.

Datos:

Este informe se centra en 33 personas (5.6%) de entre los 540 personas que reaccionan al aspartamo más recientes. Los términos "adicción" o "adicto" fueron utilizados de forma específica por los pacientes o los familiares o amigos de los pacientes, a pesar de que estas palabras no figuraban en mi Cuestionario para el Estudio de la Reacción al Aspartamo de 9 páginas (3). Las personas que empleaban otros términos que denotan adicción (por ejemplo, "fuerte ansia") fueron excluidos a pesar de sufrir síntomas de síndrome de abstinencia.

Sujetos:

Participaron 22 mujeres y 11 varones. La mayoría tenían entre 25 y 50 años en el momento de la consulta o el envío de la carta. Se incluyeron cuatro niños (edades: 2 y 1/2, 3, 6, y 9 y 1/2). (Ver discusión).

Las cantidades de productos con aspartamo consumidas diariamente alcanzaron los seis litros ó 12 latas de refresco, 20 ó más dosis de

edulcorantes de mesa y una cantidad generosa de chicles. Una serie de personas reportaron consumir una considerable cantidad de mezclas para confeccionar té helado con aspartamo, especialmente durante el verano, antes de que desarrollasen la enfermedad por aspartamo.

Las manifestaciones de la enfermedad por aspartamo y la patología de la adicción a este producto aparecen en los sumarios de los casos. El síndrome de abstinencia (por ejemplo, irritabilidad aguda, tensión, depresión, temblores, náuseas, sudores) normalmente desapareció tan pronto como se reanudó el consumo de aspartamo, junto con el ansia intensa por consumir estos productos. Una mujer observó: "Lo pasé tan mal como cuando dejé de fumar hace 13 años". Se citan brevemente ejemplos

de otros aspectos clínicos pertinentes:

- Al igual que ocurre con otras adicciones, nos encontramos con que la gente niega y distorsiona los hechos. La madre de dos niños pequeños declaró: "Me negaba a creer que el aspartamo fuese la causa de mis problemas. A pesar de que tenía ganas constantes de consumir hidratos de carbono, estaba convencida de que esas ganas eran producto de mi imaginación".

- Varios pacientes experimentaban un grave síndrome de abstinencia cuando viajaban al extranjero y no podían comprar refrescos con aspartamo. Pensando que podía ser debido a la falta de cafeína, probaron a beber más productos con cafeína... pero fue inútil.

- Algunas personas sufrieron reacciones graves cuando, junto con el aspartamo, bebían





alcohol. Una de ellas afirmó: "De repente, perdía por completo la memoria".

Historias representativas

A. El angustiado amigo de una adicta al aspartamo declaró: "Casi no podía andar. Casi no podía ver. Empezó a visitar a un neurólogo porque pensábamos que tenía esclerosis múltiple. Pero mi amiga me dijo que no mencionase el tema, a pesar de que su médico ya le había dicho que el problema era el aspartamo. Este médico empezó a investigar el papel del aspartamo en los tumores cerebrales a raíz de que dos miembros de su familia murieron de este tipo de tumores. Cuando el médico le dijo que el aspartamo podía matarla, ella le contestó: soy adicta al aspartamo y no puedo vivir sin él. ¡Si lo retiran del mercado, lo compraré en el mercado negro!".

B. La mujer de un adicto al aspartamo escribió: "Le he dicho a mi marido una y otra vez, al igual que lo han hecho varios médicos, que sus problemas probablemente desaparecerían si dejara el aspartamo. Pero dice que es adicto y que no puede dejarlo". Indignada al verle comprar constantemente refrescos con aspartamo, su nuera preguntó a la mujer si le daría una pistola a su marido en el supuesto de que éste se quisiera suicidar. La mujer le respondió: "Por favor, no me digas nada. Bastante duro es ver como pierde la memoria, se cae y casi no puede andar. Sólo quiero hacerle feliz".

C. Una madre declaró: "Ya no permito a mis hijos que beban refrescos "light" o cualquier otra cosa que contenga aspartamo. Por desgracia, yo soy adicta a él. Voy a intentar desengancharme, pero ¡Dios mío, que difícil va a ser!".

D. Un ex-paciente de alcoholismo consideraba que había cambiado su adicción al alcohol por la del aspartamo. Confesó en una carta:

"Hay muchos como yo. Pocas veces verás a un alcohólico recuperado sin una bebida en la mano, día y noche, sea un café o un refresco... normalmente "light". En nuestras reuniones, los edulcorantes nunca faltan. Muchos de nosotros sufrimos tremendos cambios de humor. Si el aspartamo ha estado contribuyendo a mis depresiones y cambios de humor... ¡quiero saberlo!".

E. La mujer de un hombre que consumía hasta seis litros de cola "light" al día concluía: "Es un verdadero adicto y no puede evitarlo... Cuando bebe cola "light", es otra persona, o mejor dicho, la persona que yo conocía. Pero cuando la bebe después de abstenerse durante una semana (gracias a una tremenda autodeterminación), sobrevienen depresiones, agresiones verbales, desesperanza, insomnio, falta de concentración, problemas visuales, problemas de pecho y gordura".

F. Una mujer que sufría ataques de pánico y taquicardias relacionadas con el aspartamo escribió: "Oí hablar de este problema y voy a hacer la prueba de abstinencia. Será duro porque soy adicta a la cola "light". ¡Hay que hacer algo! Me parece a mí que el capitalismo nos está impidiendo seguir adelante con nuestras vidas".

G. Una mujer con adicción a la cola "light" se negaba a confesar "las cantidades ridículas que he estado consumiendo, ni siquiera a mi marido. Estoy siempre sedienta de aspartamo. ¿Qué puede hacer?".

H. A una mujer con enfermedad por aspartamo le diagnosticaron esclerosis múltiple. Declaró: "Estoy convencida de que el aspartamo constituía la raíz de mi problema. Es difícil



decir cuanta cantidad estaba consumiendo. Gastaba al menos una caja grande de aspartamo a la semana... ¡Para mí sola! Cuando mi marido oyó en un programa de radio que era malo, me dijo que no lo usara, y se negó a seguir comprándomelo. A partir de entonces, lo empecé a comprar yo, literalmente, cada semana, lo escondía en la cocina, y lo usaba cuando mi marido no estaba presente. ¿Y todavía hay gente que no se cree que es adictivo?"

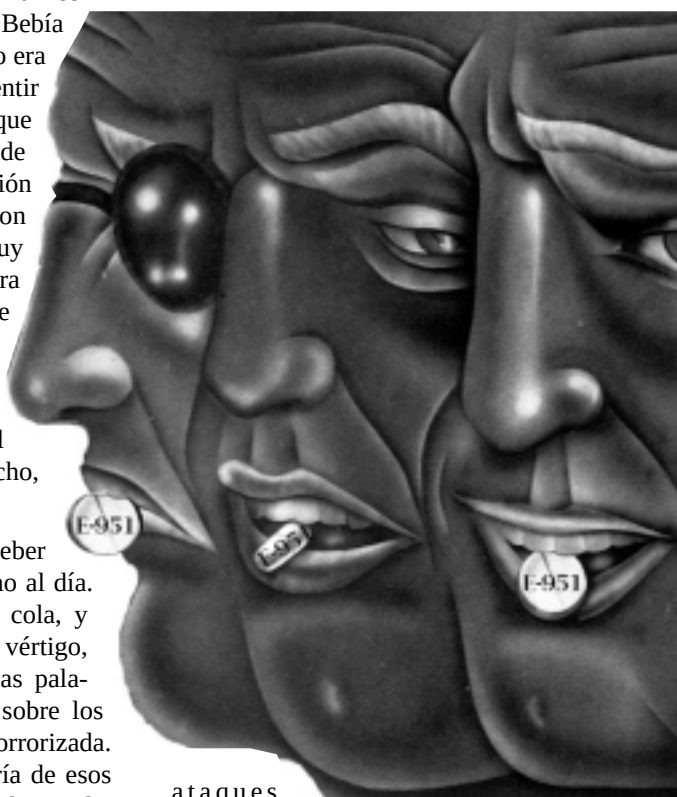
I. Un joven adicto con síntomas desde hacía mucho tiempo, los cuales atribuía a los refrescos con aspartamo, escribió: "Bebía mucha gaseosa con aspartamo cuando era niño, en los años 1980, y me hacía sentir mal. Tras leer una página en internet que hablaba de insomnio, mareos, sonido de timbres en los oídos y una sensación irreal "como de estar colocado con algo", dejé de tomarlo. Pero es muy difícil reunir la voluntad suficiente para dejarlo. Pasaron dos meses hasta que empecé a encontrarme mejor. Creo que la mayoría de la gente que toma gaseosa edulcorada con aspartamo se vuelve adicta a ella... como yo. Al principio, el sabor no te gusta mucho, luego la quieres tomar todo el rato".

J. Una mujer de 28 años solía beber hasta dos litros de cola con aspartamo al día. Declaró: "Era adicta a este tipo de cola, y sufría terribles espasmos musculares, vértigo, náuseas, depresión, articulaba mal las palabras, etc. Me topé con un artículo sobre los peligros del aspartamo, y me quedé horrorizada. A los siete días de dejarlo, la mayoría de esos síntomas desaparecieron. Hasta la fecha, no he sufrido recaídas".

K. Un farmacéutico de hospital con amplios conocimientos sobre sustancias adictivas y abuso de drogas/fármacos escribió: "He sido un consumidor crónico de bebidas "light" durante años, y siempre bromeaba con que era "adicto" al aspartamo. Hace poco, decidí dejar de tomar ese tipo de bebidas, pero de momento no lo he conseguido, por mucho que lo he intentado. Cuando no tomo refrescos "light", mis compa-

ñeros de trabajo y mi familia me dicen que actúo como si me estuviese desenganchando de la heroína. También tengo muchos problemas cuando los tomo, de los cuales el más grave es el dolor en las articulaciones" (11).

L. La madre de un adicto al aspartamo hizo un retrato conmovedor del caso de su hija, del que hablé anteriormente, cuando recayó en su adicción. Había estado incapacitada con enfermedad por aspartamo cuando era una estudiante de 23 años. En palabras de su hija, "mis



ataques epilépticos y cambios abruptos de personalidad y facultades intelectuales eran tan graves que acabaron con mi matrimonio, casi arruinaron mi reputación académica y provocaron la pérdida de mi trabajo". Tras abandonar el consumo excesivo de refrescos con aspartamo, experimentó una normalización clínica, tras lo cual compró una bonita casa. La madre nos describe su posterior recaída: "Hace unos ocho meses, sin yo saberlo, mi hija empezó a beber una cantidad considerable de refrescos "light". Hace



unos días me enteré de que ha empezado a beber alcohol, tiene intención de dejar a su prometido y se ha comprado una moto (exactamente lo mismo que hizo hace 12 años cuando bebía refrescos "light"). Su adicción al aspartamo hace que se comporte de una forma totalmente irracional. Hizo campaña en contra del aspartamo durante 12 años, y ahora lo está consumiendo. No sé a quien pedir ayuda, ¡Sobre todo porque la mayoría de los médicos que conozco piensan que el aspartamo es estupendo!"



M. Una mujer escribió: "Probablemente soy una de las muchas personas "adictas al aspartamo" con las que Vd. haya podido contactar. He tenido un vicio terrible con la cola "light", de beberme como mínimo un paquete de 12 latas al día durante muchos años. Me gustaría muchísimo cambiar mi situación, porque creo que mis dolencias están relacionadas con el aspartamo. ¿A dónde me dirijo ahora?, ¡Por favor, ayúdeme!"

N. El hermano de un "adicto al aspartamo curado" relató los detalles de su caso a un vecino que estaba empezando a beber cantidades excesivas de refrescos "light". Dijo: "Espero que no tenga que sufrir el síndrome de abstinencia que sufrió mi hermano. Tras 5 ó 6 ataques de síndrome de abstinencia pudo, finalmente, abandonar el hábito".

O. Un adicto al aspartamo invitó a sus vecinos a una fiesta cuyo objetivo era instarles a evitar el aspartamo, que no estaría presente en la fiesta. Una mujer "muy adicta", con dermatitis y fatiga graves, ya lo había intentado con anterioridad, ante la insistencia de su hija, pero había reanudado el consumo de cola "light" a las dos semanas. Fue a la fiesta del vecindario con una lata escondida bajo la chaqueta... pero la descubrieron enseñada. "Lo siento, no puedo superar la adicción. ¡No puedo dejarlo!"

P. Un programador informático de 36 años experimentó numerosos síntomas atribuibles a la enfermedad por aspartamo a raíz de comenzar a consumir "una línea de productos que contienen aspartamo". Consumía hasta tres o cuatro litros de una marca de té helado instantáneo, disponible en varios sabores, durante el fin de semana, en las tardes de verano. Necesitó de casi un mes de abstinencia para verse libre de los síntomas.

Q. Una mujer de 47 años consultó con el autor a raíz de experimentar problemas, cada vez más graves, desde hacía un año y medio, durante el cual consumió grandes cantidades de aspartamo. Comenzaba el día bebiendo tres tazas de café, a las cuales añadía edulcorante de aspartamo. Luego ingería de 10 a 12 vasos o tazas de bebidas endulzadas con aspartamo, y comía cantidades considerables de postres con aspartamo.

Esta paciente, unas décadas antes, había tenido una historia de alcoholismo y consumo excesivo de anfetaminas. (Había tomado anfetaminas por cansancio extremo y para reducir peso). Formaba parte de Alcohólicos Anónimos desde hacía 20 años. Ahora estaba felizmente casada y, en cinco años, sólo se había tomado una copa en un acontecimiento social.

Su mayor preocupación era la confusión y la pérdida de memoria cada vez mayores que experimentaba desde hacía un año, sobre todo porque se enorgullecía de poseer una "memoria fotográfica". Durante ese tiempo también sufrió graves cefaleas ("que nunca antes habían sido un problema"), dificultades de audición ("como si tuviera taponados los oídos"), "mareos con pérdida de equilibrio", vértigo al acostarse ("la habitación daba vueltas"), ataques fuertes de agitación y nerviosismo, hambre intensa, ansia de azúcar y dulces, calambres musculares intensos, dolores en las piernas y los muslos, dolor y rigidez en varias articulaciones, fuerte intolerancia al frío e hipertensión (por primera vez en su vida). La sequedad en los ojos se volvió tan molesta que necesitaba comprar colirio todas las semanas. Otro síntoma preocupante era una profunda depresión. La paciente consideró la posibilidad de suicidarse en varias ocasiones. Tuvo la fortuna de tener un círculo de buenos amigos, que impidieron que lo llevase a término.

La historia familiar también resulta pertinente. Sus padres habían sido ambos alcohólicos. Su madre era una "diabética potencial" y su sobrino era diabético juvenil (tipo I).

Tras saber de la posible causa o agravación de problemas similares en otras personas por el consumo de aspartamo, dejó inmediatamente de tomar ese tipo de productos. Sin embargo, recalca el hecho de que el "síndrome de abstinencia" resultante fue peor que el experimentado cuando dejó de tomar alcohol y anfetaminas. Llevando una dieta adecuada, medidas suplementarias y total abstinencia de aspartamo, consiguió mejorar sus trastornos. Dejó de necesitar el colirio. En una visita posterior habló de su eterno "miedo a la gordura", que había sido el causante del consumo de productos con aspartamo.

Discusión

La adicción a los productos con aspartamo es tan real como el tabaquismo, el alcoholismo o cualquier otro tipo de drogadicción. La experiencia que acabamos de relatar, proveniente de un único médico alertado, da fe de este fenómeno clínico. En efecto, la población de los EE.UU. ha sido la víctima inocente de las deficiencias reglamentarias que tuvieron lugar con la aprobación inicial y todavía no revocada de los productos con aspartamo.

Según mi conocimiento, este es el primer informe que habla de la adicción al aspartamo. He retado a algunos colegas de la profesión a citar ejemplos comparables en la medicina contemporánea de negación de efectos adversos flagrantes provocados por fármacos o sustancias químicas ampliamente utilizados y con la clasificación de "generalmente reconocidos como seguros" (GRAS). (El aspartamo inicialmente se desarrolló para tratar la úlcera péptica). Además, he afirmado repetidas veces que el aspartamo no debería haberse aprobado para el consumo humano en vista de la alta incidencia de tumores cerebrales, entre otros, observados en estudios con animales, y de la ausencia de ensayos a largo plazo en humanos, en los que se les administren productos del "mundo real", expuestos a almacenamiento y calor prolongados.

La situación apremiante de los adictos al aspartamo se ha agravado debido a (1) la inactividad de la FDA, a pesar de poseer su propia base de datos al respecto (12, 13), (2) al lavado de cerebro que sufren los profesionales de la salud (especialmente médicos y dietistas) con las reiteraciones constantes por parte de defensores de la industria alimentaria de que la enfermedad del aspartamo no existe, y (3) la negativa de algunos expertos en drogodependencias a considerar siquiera el tema. Los miles de quejas enviados espontáneamente a la FDA, junto con mis datos independientes sobre más de 1.200 personas que reaccionan al aspartamo, ilustran la gravedad de tal desinformación.



La exclusión de terminología relacionada

Este informe, claramente, subestima la frecuencia con que se da la adicción al aspartamo. He excluido a propósito a aquellos personas que reaccionan al aspartamo que siguieron consumiendo grandes cantidades de esta sustancia, a pesar de los síntomas debilitantes, que utilizaron expresiones distintas a "adicto/a" y "adicción". He aquí algunos ejemplos:

-Muchos personas que reaccionan al aspartamo describen su "ansia antinatural" por consumir productos con aspartamo. No se limitaban a los refrescos "light"; por ejemplo, había una mujer que tenía un fuerte "antojo" de chicle con aspartamo, sobre todo después de las comidas. De hecho, el mascar habitualmente este tipo de chicles es especialmente peligroso (ver más adelante).

-Los "alcohólicos recuperados", así como antiguos fumadores y consumidores de otras sustancias adictivas, tienden a utilizar cantidades considerables de productos con aspartamo. Un fumador "en cadena" (de los que fuman un cigarrillo detrás de otro) aseguró que se había convertido en un bebedor "en cadena" de refrescos "light", cambiando un vicio por otro.

-Una personas que reaccionan al aspartamo se refirió a sí misma como "una yonki del aspartamo desde hace más de diez años". Otra afirmó que había sido una "coladicta" (de colas "light") durante 12 años".

-Tres mujeres afirmaron que llevaban "enganchadas" a los refrescos "light" más de una década.

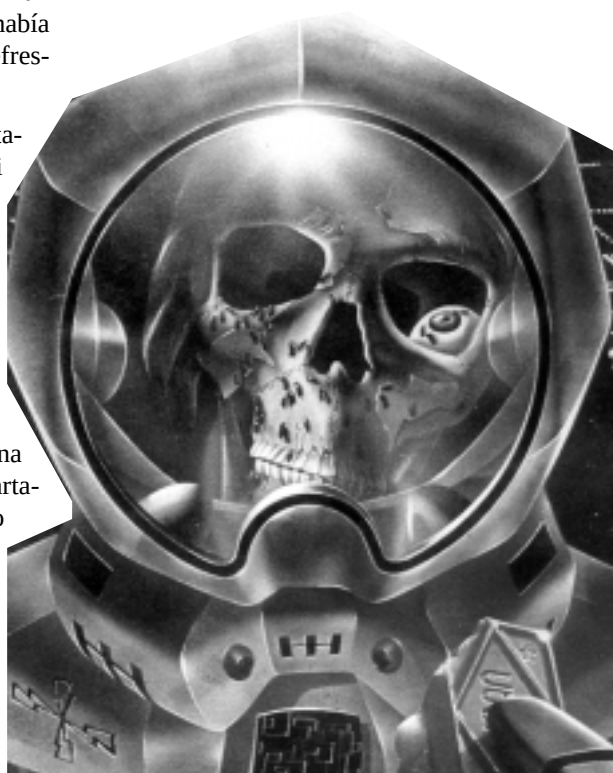
La carta que se cita a continuación, de una mujer de 29 años con enfermedad del aspartamo grave, cuyo médico le puso en contacto conmigo para confirmar el diagnóstico, tiende un puente entre el término "adicción" y el de "ansia".

"Como no utilizo el azúcar para nada, lo he sustituido por aspartamo y sacarina. Lo preocupante es que ahora tengo un deseo irrefrenable y anormal de tomar asparta-

mo, y cada vez lo utilizo más y más... como en un círculo vicioso. Sin él, la comida parece sosa. He intentado dejar de usarlo, y entonces he descubierto que eso intensifica mi ansia de tomarlo ¡Incluso una semana después!. Me gustaría saber si ha oído Vd. hablar de un caso igual al mío y si sabe cómo tratarlo. Además del ansia de aspartamo, también he experimentado inexplicables ataques de urticaria y otro tipo de picores en la piel, y también una hinchazón considerable en la cara y las piernas. Mis piernas están a menudo entumecidas y, la mayor parte del tiempo, me siento muy cansada".

El enorme consumo de productos con aspartamo por parte de estas personas también puede contribuir a su adicción:

-Una hija que se acababa de enterar de la existencia de la enfermedad del aspartamo llamó a su madre de 54 años. "Cuando le dí la información ya había consumido 15 paquetes de edulcorante de aspartamo. Mi madre me dijo que lo consumía de forma habitual desde que el producto había salido al mercado".



- Un "gran consumidor de aspartamo" hizo la conjetura de que tales refrescos son ideales para enviarse porque "primero apagan la sed y luego la provocan". Los efectos secundarios que esta persona experimenta, sequedad de boca y ojos, son experimentados por muchas personas que reaccionan al aspartamo (2-4, 14), incluso en ausencia de sudoración profusa o de temperaturas altas.

El predominio femenino

Las personas que reaccionan al aspartamo superaron constantemente en número a los hombres en los análisis previos tanto de mis datos (2,3) como de los de la FDA (12,13). Se han discutido algunos de los factores metabólicos y endocrinos que pueden contribuir a la especial vulnerabilidad, en este caso, del sexo femenino (2,3,8).

La mayoría de las mujeres que intentan dejar el aspartamo lo hacen durante el embarazo por consejo médico, principalmente por la preocupación de que dañe al feto (1-3). Los tocólogos cada vez coinciden más en que el peligro es real, si bien, en parte, es para evitar conflictos médico-legales fundados en la falta de consentimiento informado. Por desgracia, algunas embarazadas en ese grupo retomaron el consumo de productos con aspartamo, a pesar de sus grandes temores, después de experimentar un fuerte síndrome de abstinencia durante el período en que no los consumieron.

Una mujer de 27 años con una "adicción" a productos con aspartamo, especialmente una popular limonada, sufrió cefaleas, irritabilidad y vértigo. En la época en la que estaba intentando quedarse embarazada, declaró: "Va a ser durísimo dejarlo".

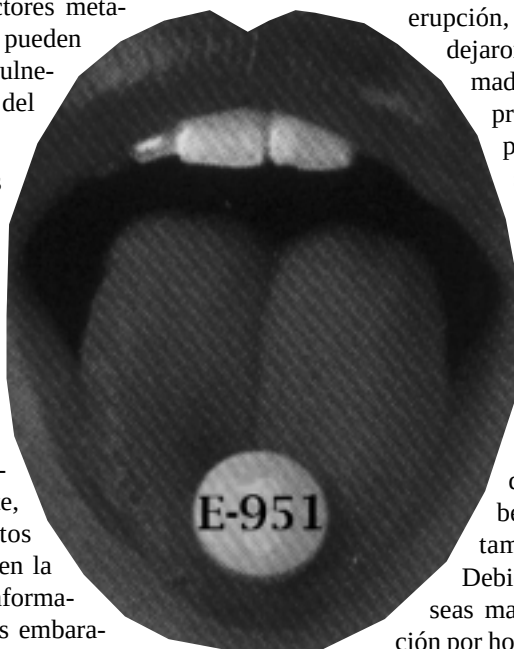
Niños

La aparente adicción de cuatro niños resultaba desconcertante. He aquí el resumen de sus historias:

- Un niño de nueve años y medio exhibía "hiperactividad extrema". Cada vez que abría la nevera y encontraba sólo refrescos de cola normales, exclamaba: "¡No puedo creerlo, no han comprado cola 'light'!".

- A una niña de dos años y medio le habían dejado de dar zumo de frutas para bebés y le habían empezado a dar bebidas con aspartamo para prevenir los problemas dentales provocados por el azúcar. Desarrolló una extensa erupción, que desapareció cuando dejaron de darle aspartamo. Su madre escribió: "Durante los primeros cinco días, se comportaba como alguien con síndrome de abstinencia: agresiva y pidiendo la sustancia todo el tiempo".

- Una niña de 6 años fue diagnosticada por el neurólogo-pediatra de síndrome de falta de concentración y una "ligera encefalopatía de origen desconocido". Su madre bebió una bebida con aspartamo durante el embarazo. Debido a ello tuvo fuertes náuseas matutinas y una grave infección por hongos. Escribió: "Poco sabía lo que me estaba haciendo a mí misma, por no hablar del feto, que también desarrolló la infección por hongos. Para cuando mi hija tenía tres años, ambas tomábamos productos sin azúcar: yogures, polos, chicles, gaseosa, caramelos, helados, bollos, natillas y cacao. (Ella, además, se los llevaba a escondidas a su habitación). Yo desarrollé un tumor cerebral (oligodendroglioma) y me sometí a cirugía y radiación. Afortunadamente, hace un año mi madre se topó con dos artículos sobre el aspartamo, y a partir de ahí dejamos de consumir esos productos".





- Una niña de tres años sufrió varias veces una erupción, así como problemas de comportamiento, tras tomar productos con aspartamo. Su madre declaró: "Cuando lo dejó, durante al menos cinco días pidió con ansia constante la bebida que solía tomar, y estaba tremendamente agresiva e hiperactiva".

Comentarios sobre la adicción

El consumo fuerte y continuado de aspartamo en estas personas adictas se puede calificar de "abuso", lo que guarda una relación con la causación, agravación o prolongación de sus trastornos físicos, mentales y del comportamiento. Al igual que ocurre con otras formas de dependencia de sustancias químicas, es probable que los toxicómanos del aspartamo nieguen o distorsionen los síntomas. La afirmación de que la adicción sólo se refiere a la cafeína es errónea.

Los profesionales de la salud y otros grupos reconocen las complejidades psicológicas, sociológicas, económicas, médicas y medioambientales de las toxicomanías y el comportamiento adictivo. Al contrario que en el caso del alcohol, el tabaco, las drogas o los fármacos, la industria multimillonaria de la alimentación continúa comercializando de forma agresiva los productos con aspartamo para unos consumidores que siguen desinformados. La mayoría ven este "suplemento" como seguro porque está aprobado por la FDA. Entre los grupos afectados se encuentran las mujeres embarazadas, los fetos, los niños pequeños y los pacientes de muchas enfermedades, que son altamente vulnerables a los estragos de esta potente neurotoxina. Los antropólogos podrían equiparar este asunto tema con "nuestro destino intoxicado" (15).

En su clásica descripción de "el comer y el

beber adictivos", Randolph (16) también hizo hincapié en el hecho de que las cantidades pequeñas de una sustancia excitante específica pueden perpetuar una respuesta adictiva debido al grado extremo de sensibilidad específica que habitualmente participa. Incluyó en esa lista a varios tipos de endulzantes, bebidas alcohólicas, además del glutamato monosódico.

Los consumidores piden ayuda

Tal y como se pudo observar en los resúmenes de las historias, los adictos al aspartamo han pedido que se les ayude en su sufrimiento. He aquí unos ejemplos adicionales:

- Una madre de 39 años escribió: "¿Cómo, a ver, cómo se desengancha una del aspartamo? He querido dejarlo durante años".

- Una recepcionista de 40 años consumía de 4 a 6 latas de cola "light" sin cafeína diariamente desde que salió al mercado. Cada vez que intentaba dejar de tomarla experimentaba una "terrible" ansiedad junto con cansancio extremo, vértigo, taquicardia y crisis de presunta hipoglucemia. Resumía su dilema de la siguiente manera: "¡Me parece que no soy capaz de bajarme del carro".

La indignación de estas víctimas del aspartamo es intensa (3,4). De hecho, ha generado la creación de varios grupos de activistas consumidores.

- Una madre de 28 años expresó su ira con concisión: "En pocas palabras, yo diría que el aspartamo arruinó mi salud física y emocional durante casi 10 años".

- Una australiana de 28 años "adicta" a la cola "light" escribió: "Es un crimen que se esté ofreciendo esta sustancia a un público desinformado y desprevenido. ¡Hay que parar esto!".



- Un adicto al aspartamo reflexionaba: "Me parece que va a hacer falta una epidemia de ceguera, diabetes y esclerosis múltiple para que retiren ese veneno del mercado".

- Una mujer de 43 años con múltiples reacciones al aspartamo (principalmente, artralgias, alopecia, cansancio acusado, hipoglucemia agravada, alergias y lesiones de boca) expresó una gran preocupación sobre "esta desconcertante "adicción" al aspartamo".

Los tres componentes del aspartamo (50% de fenilalanina, 40% de ácido aspártico y 10% de metil-éster, que enseguida se convierte en alcohol metílico -metanol- tras la ingestión) y sus múltiples productos de descomposición tras la exposición al calor o durante el almacenamiento, son potencialmente neurotóxicos y adictivos (1-4). (También se han relacionado con la alergenicidad y la carcinogenicidad del aspartamo y sus metabolitos). En algunos de los mecanismos podrían participar la dopamina, la colecistoquinina cerebral, la serotonina, las endorfinas, otros importantes neurotransmisores, la insulina y la permeabilidad única de la barrera hematoencefálica a la fenilalanina.

La transformación de la fenilalanina en dopamina y metabolitos de dopamina cobra importancia en estados adictivos. Las sustancias adictivas inundan las sinapsis con dopamina, que lleva el "mensaje de placer" de una célula nerviosa a otra en el "camino de la recompensa"... generando así el "colocón". Por ejemplo, la cocaína bloquea la reabsorción (reuptake) de dopamina, actuando de esta manera como un agonista indirecto de la dopamina.

- During y col. (17) demostraron que los cambios en la fenilalanina cerebral pueden afectar de forma selectiva a la producción de la molécula de dopamina, que pasa a ser la que se libera de forma preferente en las sinapsis.

- Myers y Melchior (18) encontraron que el producto de la condensación de dopamina-dopaldehído (tetrahidropapaverolina) provocó que las ratas bebiesen cantidades cada vez mayores de soluciones alcohólicas que normalmente rechazaban.

- Los investigadores han propuesto que el aumento de dopamina influye en los efectos adictivos de la cocaína, y que los propios receptores de la dopamina pueden ser adictivos en los consumidores de cocaína (19).

La masticación habitual de chicle con aspartamo constituye un peligro especial, como prueba el acusado desarrollo de síntomas en algunas personas que reaccionan al aspartamo. Su sabor y dulzura pueden durar hasta 30 minutos, en comparación con los cinco minutos que duran en el chicle endulzado con azúcar. La sustancia química puede ser absorbida a través de las mucosas de la boca (como se utiliza en terapéutica junto con nitroglicerina) y a través de la simple difusión desde la orofaringe directamente hasta el cerebro. Este segundo fenómeno se ha podido demostrar con moléculas pequeñas tales como glucosa, cloruro sódico y alcohol etílico (20).

El asunto del metanol

El consumo crónico de metanol libre en cantidades significativas está altamente relacionado con la enfermedad y la adicción al aspartamo, especialmente en alcohólicos. Seis años antes de que la FDA aprobase el aspartamo, el doctor Herbert S. Posner (21) del Instituto Nacional de Ciencias de la Salud Medioambiental escribió un análisis titulado "Bio-riesgos del metanol en los nuevos usos propuestos". Hizo hincapié en el hecho de que no se reconocieron los "efectos retardados e irreversibles sobre el sistema nervioso" del metanol... a niveles de amplia variación de exposición y a niveles bastante bajos". Además, sugirió "...en cuanto esté disponible un compuesto más seguro, no se debería seguir utilizando el metanol".

El consumo diario de alcohol metílico proveniente de fuentes naturales es, como media, inferior a los 10 mg (22). Las bebidas con aspartamo contienen 55 mg de metanol por litro y casi el doble que algunos refrescos de naranja con burbujas. Las personas que ingieren cinco litros al día pueden, por lo tanto, llegar a consumir 400 mg de metanol. Se hace oportuno mencionar los siguientes factores:



- El alcohol metílico es, probablemente, el primer ingrediente del aspartamo liberado en el intestino delgado, donde es rápidamente absorbido. Las concentraciones de metanol en sangre guardan una correlación con la ingesta de aspartamo. "Las dosis abusivas (100 mg/kg o más) ingeridas por sujetos normales elevan de forma significativa las concentraciones de metanol en sangre, manteniéndose detectables durante ocho horas o más (23).

- Los humanos somos más vulnerables a los efectos tóxicos del metanol que los animales debido a que nosotros hemos perdido varios enzimas necesarios para su metabolismo a lo largo de la evolución.

- La toxicidad del metanol se ve aumentada por su lento ritmo de oxidación (sólo 1/7 del alcohol etílico), que tiene lugar principalmente en el hígado y los riñones. Aunque la vida media en voluntarios humanos que ingieren cantidades pequeñas (1-5 ml) es de unas tres horas, la completa oxidación a dióxido de carbono, por lo general, requiere varios días.

- El cuerpo intenta desintoxicar al alcohol metílico oxidándolo en formaldehído (una neurotoxina mortal y un carcinógeno de primera magnitud) y luego a diketopieracina y ácido fórmico en cuestión de minutos. Tanto el diketopieracina como el formaldehído pueden contribuir a la toxicidad y la disfunción de los sistemas inmune y nervioso a través de diversos mecanismos. Uno es la conjugación del formaldehído con la albúmina sérica humana (F-HSA) para formar un nuevo determinante del antígeno. Los pacientes con múltiples trastornos de salud que se han visto expuestos crónicamente al formaldehído desarrollan anticuerpos anti-F-HSA y células B (células con memoria del antígeno) elevadas, lo que es consecuente con la estimulación sostenida del antígeno del sistema inmune (24).

- En relación con el ingrediente del alcohol metílico del aspartamo, Hugh C. Cannon, comisario

asociado de Asuntos Legislativos de la FDA, escribió en una carta fechada el 8 de septiembre de 1986: "Hace poco la Agencia ha tomado consciencia, no obstante, de los datos clínicos que indican que los efectos tóxicos del metanol son debidos a la acumulación de diketopieracina y no al formaldehído o al metanol mismos. La diketopieracina es el producto de oxidación del formaldehído, que a su vez se forma a partir del metabolismo del metanol".

Los problemas visuales experimentados por la cuarta parte de las personas que reaccionan al aspartamo (1-4) son probablemente debidos, al menos en parte, al metanol y sus productos de desecho. Resulta interesante observar que varias personas sufrieron deterioro visual grave diagnosticado como ambliopía tóxica (además de ceguera transitoria diagnosticada como neuritis óptica) en ocasiones diferentes tras un consumo excesivo bien de aspartamo o de alcohol.

La responsabilidad de los profesionales de la salud

La profesión médica debe tomar cartas en el asunto, en asociación con los defensores de los consumidores, funcionarios y instituciones reguladoras. Tal compromiso debe incluir el cuestionamiento de la seguridad de otros edulcorantes propuestos, desarrollados por los tecnólogos de la



alimentación. Algunos de esos edulcorantes endulzan 10.000 veces más que la sacarosa. Mi objeción a la petición de aprobación del Neotame (25) es un ejemplo que hace al caso.

Los profesionales de la salud deben protestar del consumo infantil desaforado de refrescos "light" y otros productos con aspartamo. Entre las potenciales consecuencias están: interferencia en el desarrollo del cerebro, comportamiento anormal, problemas cognitivos, depresión, ataques epilépticos, cefaleas, trastornos alérgicos (asma, erupciones graves), problemas gastrointestinales, anorexia con notable pérdida de peso y sensibilización cruzada a otras sustancias químicas tales como el glutamato monosódico (26). El consumo por parte de los niños de alimentos y bebidas endulzados con aspartamo, especialmente aquellos con una obsesión mórbida con el engordar y la obesidad, conlleva otro riesgo: una preferencia por los azúcares y los dulces que durará toda la vida.

- Una serie de profesores preocupados me han enviado cartas en las que atribuyen el aumento en la frecuencia de trastornos de atención, concentración deficitaria en las escuelas al consumo de productos con aspartamo. En mi opinión, las conclusiones a las que se llegaron en diversos estudios anteriores financiados por la industria, según las cuales ni el azúcar (sacarosa) ni el aspartamo afectan al comportamiento o al rendimiento cognitivo infantiles (27), son engañosas debido a la naturaleza de los protocolos aplicados en dichos estudios.

- Las reacciones neuropsiquiátricas a los caramelos y chicles con aspartamo en niños se dan en un contexto social único: el consumo de dulces con aspartamo durante las fiestas de Halloween, regalados por los vecinos preocupados con la idea de dar dulces normales a los niños. Las reacciones más frecuentes son: cefaleas, vómitos y temblores.

- La mayoría de los médicos no saben del contenido de aspartamo existente en muchos fármacos tanto de prescripción como de venta libre, así como en productos vitamínicos pensados para los niños, entre ellos, suspensiones con

buen sabor, tabletas masticables de antibióticos o analgésicos.

Todas las mujeres embarazadas y lactantes deben evitar los productos con aspartamo (28). Además de arriesgarse a volverse adictas, otras razones son:

- La exposición del feto a una cantidad considerable de fenilalanina, ácido aspártico y alcohol metílico libre.

- La malnutrición de la madre asociada a náuseas, vómitos, diarrea y consumo calórico reducido.

- La transmisión de aspartamo y sus componentes a la leche materna.

- El aumento de la "carga alérgica", aumentando así el riesgo de enfermedades de hipersensibilidad en el futuro.

La FDA y los funcionarios han sido advertidos repetidas veces de los efectos potencialmente desastrosos que tiene el consumo de aspartamo en las embarazadas y los niños, pero estas advertencias han caído en saco roto. Lo cierto es que la FDA hace caso omiso de sus propios datos (12,13). Alfred North Whitehead, muy acertadamente, dijo: "Cuando el conocimiento obtenible podría haber cambiado las cosas, la ignorancia es tan culpable como el vicio".

Contacto: H. J. Roberts, MD, FACP, FCCP, 6708 Pamela Lane, West Palm Beach, Florida 33405 EE.UU. Tel: +1 561-588-7628. Fax: +1 561-547-8008.

Referencias:

1. Roberts HJ. The aspartame problem. Statement for Committee on Labor and Human Resources, U.S. Senate Hearing on "NutraSweet". Health and Safety Concerns, 3 noviembre 1987. 83-178, U.S. Government Printing Office, Washington DC, 1988:466-467.
2. Roberts HJ. Reactions attributed to aspartame-containing products: 551 cases. J. Appl Nutr 1988; 40:85-94.
3. Roberts HJ. Aspartame: Is it safe? Philadelphia, The



Charles Press, 1989.

4. Roberts HJ. Sweet'ner dearest: bittersweet vignettes about aspartame, West Palm Beach, Sunshine Sentinel Press, 1992.

5. Roberts HJ. Aspartame and headache. *Neurology* 1995; 45:1631-1633.

6. Roberts HJ. Aspartame (NutraSweet?? -associated epilepsy. *Clin Res* 1988; 36:349A.

7. Roberts HJ. Complications associated with aspartame (NutraSweet in diabetics. *Clin Res* 1988;3:489A.

8. Roberts HJ. Defense against Alzheimer's disease: A rational blueprint for prevention. West Palm Beach, Sunshine Sentinel Press, 1995.

9. Roberts HJ. Preclinical Alzheimer's disease (carta). *Neurology* 1997;48:549-550.

10. Roberts HJ. Does aspartame cause human brain cancer? *J Adv M* 1991;4 (invierno): 231-241.

11. Roberts HJ. Joint pain associated with aspartame use. *Townsend Letter for Doctors* 1991; mayo:375-376.

12. Tollefson L, Barnard RJ, Glinsmann WH. Monitoring of adverse reactions to aspartame reported to the U.S. Food and Drug Administration. En *Proceedings of the First International Meeting on Dietary Phenylalaline and Brain Function*, editado por RJ Wurtman y E. Ritter-Walker, Washington DC, 8-10 mayo 1987, 347-372.

13. Department of Health & Human Services: Summary of adverse reactions attributed to aspartame. 20 abril 1995.

14. Roberts HJ. Aspartame-associated dry moth (xerostomia). *Townsend Letter for Doctors* 1993; febrero:201-202.

15. Rudgley R. The alchemy of culture: Intoxicants in society. London, British Museum Press, 1998.

16. Randolph, TG. The descriptive features of food addic-

tion: addictive eating and drinking. *Quart J Studies Alcohol* 1956; 17:198-224.

17. During NJ, Acworth IN, Wurtman RJ. An in vivo study of dopamine release in striatum: The effects of phenylalaline. En *"Proceedings of the First International Meeting on Dietary Phenylalaline and Brain Function"*. Editado por RJ Wurtman y E. Ritter-Walker, Washington DC, 8-10 mayo 1987.

18. Myers RD, Melchior CL. Alcohol drinking: abnormal intake caused by tetrahydropapaveroline in brain. *Science* 1977;196:554-555.

19. Koob G. Citado por "The Lancet" 1998;352:1290.

20. Maller O, Kare MR, Welt M, Bohrman H. Movement of glucose and sodium chloride from the oropharyngeal cavity to the brain. *Nature* 1967; 213:713.

21. Posner HS. Biohazards of methanol in proposed new uses. *J Toxic Envir Health* 1975.

22. Monte WC. Aspartame: Methyl alcohol and the public health. *J Appl Nutr* 1984;36:42-54.

23. Stegink ID, Filer LJ Jr. Aspartame: Physiology and Biochemistry. Nueva York, Marcel Dekker, Inc. 1984.

24. Thrasher JF, Broughton A, Micevich P. Antibodies and immune profiles of individuals occupationally exposed to formaldehyde. Six cases reports. *Am J Indust* 1988;14:479-488.

25. Roberts HJ. Submission to FDA regarding Docket No 981F-0052 (Petición de Aditivo Alimentario para Neotame), 3 marzo 1988.

26. Roberts HJ. Testimony: Analysis of adverse reactions to monosodium glutamate. Federation of American Societies for Experimental Biology, Bethesda, EE.UU, 8 abril 1993.

27. Wolraich ML, Lindgren SD, Stumbo PJ y col. Effects of diets high in sucrose or aspartame on the behavior and cognitive performance of children. *N Engl J Med* 1994;330:301-307.

28. Roberts HJ. Aspartame effects during pregnancy and childhood. (Carta) *Latitudes* 1997;3 (número 1). 3.

