

Σβήνουν οι αμφιβολίες για την ασφάλεια της ασπαρτάμης: τα επιστημονικά στοιχεία και ο ρόλος των MME

Οι εξελίξεις στο χώρο της διατροφής συζητήθηκαν στο πλαίσιο του 10ου Πανελληνίου Συνεδρίου Διατροφής - Διαιτολογίας που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα στις 13-15 Νοεμβρίου.

Το Συνέδριο, που διοργάνωσε ο Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων - Διατροφολόγων, συγκέντρωσε περίπου 1.200 επιστήμονες υγείας, διαιτολόγους - διατροφολόγους, αλλά και φοιτητές, που παρουσίασαν και συζήτησαν νέα δεδομένα και έρευνες στην αντιμετώπιση των σύγχρονων προβλημάτων στους τομείς της υγείας και της διατροφής. Ένας από τους σημαντικότερους τομείς που απασχόλησε το Συνέδριο και απασχολεί καθημερινά εκατομμύρια καταναλωτές σε όλο τον κόσμο ήταν αυτός της διατροφικής ασφάλειας, με έμφαση στη χρήση προϊόντων light, επιλογή για πολλούς από εμάς στην προσπάθεια απώλειας ή διατήρησης υγιούς βάρους. Αναπόφευκτα, η συζήτηση επικεντρώθηκε στη χρήση της ασπαρτάμης, της βασικής γλυκαντικής ύλης που χρησιμοποιείται στα light προϊόντα και με την οποία οι περισσότεροι καταναλωτές έχουμε μια σχέση αγάπης - μίσους: αγαπάμε τη δυνατότητα που μας δίνει να

καταναλώνουμε χωρίς ενοχές αγαπημένα προϊόντα, αλλά μισούμε την παραφιλολογία που υπάρχει γύρω από τη χρήση της. Στην εισήγησή του ο επίτιμος καθηγητής Τοξικολογίας του Πανεπιστημίου του Southampton, Andrew Renwick, τόνισε ότι οι γλυκαντικές ύλες είναι από τα πιο εκτενώς επιστημονικά μελετημένα και ασφαλή συστατικά στο χώρο της διατροφής. Ο κ. Renwick διαβεβαίωσε ότι η χρήση της ασπαρτάμης είναι απόλυτα ασφαλής - ακόμη και για τις ομάδες κοινού που κάνουν αρκετά μεγάλη χρήση, όπως οι διαβητικοί, και σχολίασε αρνητικά το γεγονός ότι εξακολουθούν να κυκλοφορούν παραπλανητικές ιστορίες σχετικά με την ασφάλειά της. Ενδελεχείς επιστημονικές έρευνες έχουν καθορίσει τα 40 mg/kg σωματικού βάρους (καθημερινά για όλη μας τη ζωή) ως το ασφαλές όριο κατανάλωσης ασπαρτάμης - όριο πολλαπλάσια υψηλότερο από αυτό που προσλαμβάνουν σήμερα, ακόμη και άτομα που καταναλώνουν καθημερινά μεγάλες ποσότητες light προϊόντων.

Περισσότερα καθησυχαστικά στοιχεία για τη χρήση της ασπαρτάμης

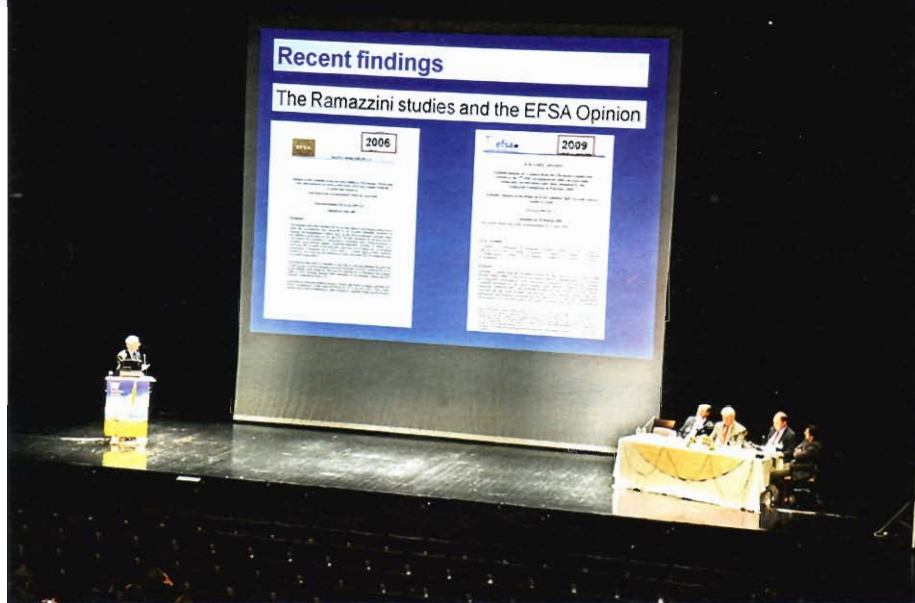
παρουσίασε ο καθηγητής Claudio Maffeis από τον Τομέα Κλινικής Διατροφής και

Μεταβολισμού του Τμήματος Μητέρας και Παιδιού του Πανεπιστημίου της Βερόνα. Αποδεδειγμένα, με πληθώρα επιστημονικών μελετών, η ασπαρτάμη μπορεί να συμβάλει στην απώλεια περιττού βάρους ή στη διατήρηση του σωματικού βάρους και είναι κατάλληλη για κατανάλωση ακόμη και από ευαίσθητες ομάδες του πληθυσμού, όπως διαβητικούς, παιδιά και εγκύους. Τα προϊόντα με γλυκαντικές ύλες με λίγες θερμίδες μειώνουν τη συνολικά προσλαμβανόμενη ενέργεια και μπορούν να αποτελέσουν χρήσιμο εργαλείο για την καλύτερη διαχείριση του σωματικού βάρους, με πολλαπλά οφέλη για την υγεία και την ποιότητα ζωής.

Πώς, λοιπόν, ενώ υπάρχει σημαντικός όγκος επιστημονικών μελετών που καταρρίπτουν τις αμφιβολίες που αφορούν την ασφάλεια της ασπαρτάμης, εξακολουθεί να τροφοδοτείται η συζήτηση γύρω από τους «κινδύνους» της χρήσης της; Πολύ ενδιαφέρουσες οπτικές στο θέμα έδωσαν τόσο ο κ. Ragnar Löfstedt, καθηγητής Διαχείρισης και Επικοινωνίας Κρίσεων στο King's College του Λονδίνου, όσο και ο κ. Γιάννης Ζαμπετάκης, επίκουρος καθηγητής Χημείας Τροφίμων του Πανεπιστημίου Αθηνών.

Στιγμιότυπα από το στρογγυλό τραπέζι «Ο ρόλος των γλυκαντικών υλών στη διατροφή» και «Η σημασία της σωστής ενημέρωσης και ο ρόλος των MME σε θέματα διατροφικής ασφάλειας», όπου μίλησαν διακεκριμένοι επιστήμονες για το ρόλο των γλυκαντικών υλών στη διατροφή, για το θέμα της σωστής πληροφόρησης των καταναλωτών αλλά και το ρόλο που διαδραματίζουν τα MME σε θέματα διατροφικής ασφάλειας όσον αφορά στην ενημέρωση του κοινού.





Η σωστή πληροφόρηση, προκειμένου ο καταναλωτής να έχει σοβαρή, πλήρη και εμπειριστατωμένη γνώση για τις ουσίες που καταναλώνει είναι η λογική απάντηση στην ερώτηση: «Πώς προστατεύεται ο καταναλωτής;». Και σωστή πληροφόρηση συνεπάγεται υπευθυνότητα και αξιοπιστία, τόσο των επιστημονικών φορέων που παράγουν την πληροφορία όσο και των μέσων επικοινωνίας που την αναπαράγουν.

Σύμφωνα με τον κ. Löfstedt, σήμερα το μεγαλύτερο μέρος των έγκυρων αλλά και των αμφισβητούμενων επιστημονικών ευρημάτων που ανακοινώνονται σε ανεξάρτητες ιστοσελίδες ή επιστημονικά περιοδικά φτάνουν άμεσα στο κοινό μέσα από το πρίσμα των ΜΜΕ και του Διαδικτύου, χωρίς να υπάρχει ουσιαστικό φιλτράρισμα της πληροφορίας από έγκυρες επιστημονικές αρχές.

Ενα τέτοιο παράδειγμα είναι οι μελέτες του Ινστιτούτου Ramazzini για πιθανές καρκινογενέσεις από την ασπαρτάμη, που ενώ έχει επανειλημμένα αποδειχθεί ότι παρουσιάζουν σοβαρές παραβλέψεις και σφάλματα, έχουν αδιακρίτως αναπαραχθεί, προκαλώντας φοβία στο καταναλωτικό κοινό.

Με συγκεκριμένη πρότασή του, ο κ. Löfstedt ζήτησε να ξεκινήσει άμεσα η εποικοδομητική συζήτηση ανάμεσα στην επιστημονική κοινότητα, στις Ρυθμιστικές Αρχές και στους εκπροσώπους των ΜΜΕ, με άμεση εφαρμογή και στην Ελλάδα, ώστε να υιοθετηθεί ένας κώδικας επικοινωνίας, με συγκεκριμένες οδηγίες, για προσεκτική επικοινωνία σε θέματα επικινδυνότητας (Risk Communications) και επιστημονικής εγκυρότητας, στα πρότυπα του αντίστοιχου κώδικα του BBC. Εφαρμόζοντας αυτές τις οδηγίες, τα ΜΜΕ θα μπορούν να διαχωρίζουν τους πραγματικούς από τους «πλασματικούς» κινδύνους και θα μπορέσουν να ελαχιστοποιήσουν τη δημιουργία άσκοπων ανησυχιών στο κοινό.



Σύμφωνα με έρευνες, κάθε μέρα, σε κάποιο κράτος-μέλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης, σημαίνουν κατά μέσο όρο δύο «συναγερμοί» για θέματα υγείας και διατροφής, που με τη διαδικασία του «ντόμινο» αναπαράγονται από χώρα σε χώρα.

