Gli influencer di Tik Tok vengono pagati per diffondere disinformazione sull'aspartame

Una indagine del *Washington Post* ha scoperto che dozzine di dietologi influencer su TikTok e Instagram sono stati pagati dall'industria alimentare e delle bevande per **diffondere disinformazione sulla sicurezza del dolcificante artificiale aspartame**. Gli influencer hanno utilizzato l'hashtag *#safetyofaspartame* per screditare gli avvertimenti dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sul dolcificante artificiale. Secondo l'OMS **l'aspartame è potenzialmente cancerogeno** se consumato in quantità elevate.

L'operazione è stata progettata al fine di attenuare gli avvertimenti dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) pubblicati a luglio 2023 secondo cui l'aspartame è inefficace per la perdita di peso e probabilmente cancerogeno. Molti di questi influencer hanno affermato che gli avvertimenti dell'OMS erano clickbait e basati su dati scientifici di bassa qualità. È stato dimostrato che **la campagna ha raggiunto 11 milioni di follower** e continua a crescere.

L'aspartame si trova in un'ampia gamma di alimenti e bevande, comprese le bibite gassate senza zucchero e gli alimenti dietetici. Gli studi scientifici indicano che circa **6.000 prodotti alimentari industriali** sono fatti usando l'aspartame al posto dello zucchero.

Il dolcificante, spesso utilizzato come strumento per il controllo del peso, **è circa 200 volte più dolce dello zucchero da tavola**, e il marketing delle aziende che lo mettono in commercio è riuscito a far credere che questa sostanza abbia meno calorie dello zucchero, sebbene questo sia del tutto falso. L'aspartame ha circa 4 calorie per grammo, esattamente come lo zucchero e come qualsiasi proteina. L'aspartame infatti è una proteina semplice, composta da due comuni amminoacidi: l'acido aspartico e la fenilalanina.

La nutrizionista Rebecca Heald sostiene che è molto "preoccupante" sentire che alcuni dietisti stanno diffondendo disinformazione sulla sicurezza di questo popolare dolcificante artificiale "in quanto fonte responsabile di informazioni nutrizionali, i dietisti dovrebbero basare i propri consigli su prove scientifiche credibili. Tuttavia, non è del tutto sorprendente che ciò accada, poiché è noto che Internet e le piattaforme dei social media amplificano affermazioni non verificate e informazioni sensazionali", sottolinea.

Questa opera di disinformazione potrebbe aver causato confusione sui rischi per la salute dell'aspartame. Quindi viene da chiedersi: quanto è davvero sicuro questo dolcificante?

Rischi per la salute associati all'aspartame

Gli influencer di Tik Tok vengono pagati per diffondere disinformazione sull’aspartame

Gli influencer di Tik Tok vengono pagati per diffondere disinformazione sull’aspartame

Cosa dicono gli enti sanitari e sulla sicurezza alimentare su questo dolcificante? Ebbene, ad oggi sostengono che in piccole quantità è improbabile che l’aspartame possa causare alcun danno, sebbene va detto che esiste il parere contrario di istituti di ricerca che ne hanno dimostrato già nel 1998 la cancerogenicità sui ratti, come l’Istituto Ramazzini proprio in Italia, un prestigioso ente di ricerca indipendente con sede a Bologna che ha scoperto, per primo al mondo, la cancerogenicità di molte sostanze come il **cloruro di vinile, amianto, benzene**. Tuttavia, ci sono alcune cose da considerare prima di includere serenamente nella propria dieta l’aspartame e altri dolcificanti artificiali.

“L’aspartame è stato sottoposto ad approfonditi test di sicurezza ed è considerato sicuro per il consumo da parte di agenzie di regolamentazione come la **FDA e l’EFSA**. Tuttavia, alcuni individui potrebbero avere sensibilità o allergie specifiche all’aspartame, con conseguenti reazioni avverse”, afferma sempre la nutrizionista Rebecca Heald. A dosi molto elevate può causare mal di testa, disturbi gastrointestinali e reazioni allergiche.

Inoltre, potrebbe non essere il miglior strumento per la gestione dell’appetito e del peso.

“Alcuni studi hanno suggerito che i dolcificanti artificiali come l’aspartame possono **interrompere i meccanismi naturali di regolazione dell’appetito** del corpo”, spiega Heald. “Ciò può potenzialmente portare a mangiare troppo o a desiderare cibi più dolci e ipercalorici, che, a loro volta, possono influire sulla salute dell’intestino e contribuire all’aumento di peso”.

Oltre a questo, molti studi pubblicati nella letteratura scientifica hanno dimostrato che l’uso regolare di dolcificanti artificiali comporta un **aumento di rischio per diabete e obesità e un’alterazione nociva della flora batterica intestinale**, quindi della funzionalità dell’intestino.

Quanto aspartame si può consumare in sicurezza?

Gli influencer di Tik Tok vengono pagati per diffondere disinformazione sull’aspartame

Gli influencer di Tik Tok vengono pagati per diffondere disinformazione sull’aspartame

Nonostante l’OMS abbia appena scritto nero su bianco in un parere tecnico-scientifico ufficiale che l’aspartame **“può essere cancerogeno per l’uomo”**, rimane il fatto che non si vieta l’uso della sostanza da parte di nessuna autorità sanitaria. Anche l’EFSA in Europa e la FDA negli USA affermano che se assunto in piccole quantità e alle dosi giornaliere accettabili stabilite da questi enti sanitari stessi, allora non ci sono problemi di salute per le persone nel consumare aspartame. Onestamente tutto ciò appare **un controsenso.** Se una sostanza viene classificata come cancerogena, perché continuare ad ammetterla per l’uso alimentare? Meglio non autorizzarla, a scopo precauzionale, e autorizzare dei dolcificanti semmai innocui. Invece no, il mondo degli additivi alimentari funziona da sempre così, si lasciano in commercio per decenni sostanze problematiche o notoriamente tossiche, salvo poi vietarle completamente dopo alcuni anni, perché nel frattempo emergono nuovi studi che ne confermano appieno la tossicità e pericolosità.

È proprio ciò che è successo con un colorante, **il biossido di titanio**, vietato ad uso alimentare nella UE definitivamente solo nel 2021 e di cui abbiamo parlato in un articolo apposito; la sua tossicità era nota da molti anni perché era emersa già in vari studi. Ma

all’industria quella sostanza tornava molto utile in quanto si tratta di un colorante reperibile sul mercato come materia prima a basso costo, in quanto impiegato per molti altri usi industriali oltre a quello alimentare, così le autorità sanitarie l’hanno **lasciata in commercio per circa 15 anni**, prima di vietarla. Quanti danni avrà fatto e quante persone saranno state danneggiate dall’uso in questi 15 anni di commercializzazione? Impossibile saperlo, non si pubblicano dati al riguardo.

Ora torniamo all’aspartame: secondo l’OMS, una lattina di bevanda analcolica dietetica contiene 200 o 300 mg di aspartame e un adulto che pesa 70 kg dovrebbe consumare più di 10 lattine al giorno per superare l’assunzione giornaliera accettabile, che per l’OMS è di 40 mg/Kg, (40 milligrammi per chilo corporeo).

In conclusione, la vicenda degli influencer pagati dall’industria per scagionare l’aspartame dalle accuse (meglio dire prove) scientifiche di nocività per l’uomo, ci ricorda ancora una volta che nell’era dei social media, la disinformazione può essere difficile da individuare e, quando si tratta di consigli dietetici, è necessario un esame accurato per valutare l’affidabilità di qualsiasi affermazione. Utilizzare le piattaforme TikTok e Instagram, “piazze” di incontro virtuali e oggetto di culto quotidiano per milioni di giovanissimi nel mondo, è un altro chiaro indizio di come **le multinazionali sfruttino abilmente proprio quel pubblico** di consumatori a cui i prodotti con l’aspartame in prevalenza si rivolgono: chewing-gum, bibite gassate, bevande energetiche, caramelle, dolcificanti in compressa, e altri.

[di Gianpaolo Usai]