

## Aspartamo edulkoratzaileak gorputzeko gantza murrizten du, baina bihotzaren eta garunaren kalteko izan daiteke

Saguetan egindako ikerketa baten arabera, edulkoratzaileak luzaroan hartzeak kalte egin diezaieke organo horien funtzioari, baita dosi txikitari ere

CIC biomaGUNEk eta Biogipuzkoa Osasun Ikerketako Institutuak lortutako emaitzek iradokitzen dute gaur egungo kontsumogomendioak berrikusi egin behar direla

**Donostia, 2025eko abenduaren 18a.** CIC biomaGUNEk eta Biogipuzkoa OIik saguetan egindako ikerketa baten arabera, baliteke edulkoratzaileak luzaroan hartzeak kalte egitea zenbait organoren funtzioari. Edulkoratzaile artifizialak asko erabiltzen dira azukre gutxiago hartzeko eta gorputz-pisua kontrolatzeko. Hasieran, uste zen substantzia horiek osasunarentzat onuragarri zirela, baina azken urteetan areagotu egin da kezka, epe luzera ez ote dituzten kontrako efektuak izaten zelulen eta organoen metabolismoan.

Edulkoratzaile ezagunenetako bat, aspartamoa, asko erabiltzen da gozokietan, *light* edarrietan, opiletan, txikleetan, etab. Sakarosa baino 200 bider gozoagoa da, eta balio kaloriko txiki samarra du. Ikerketa askok aztertu dituzte aspartamoaren efektuak, baina, orain arte, ez genituen ezagutzen epe luzera metabolismoan eta jokabidean dauzkan efektuak.

Irati Aiestaran Zelaia ikertzaileak egin du ikerketa, CIC biomaGUNEko Jesús Ruiz-Cabello eta Biogipuzkoa OIiko Ian J. Holt Ikerbasque irakasleen gidaritzapean. Ikerketa horren bitartez, aspartamoa kontsumitzeak epe luzera dituen efektuak ebaluatu dira saguetan; horretarako, gizakientzat gomendatutako eguneko gehieneko ahorakinaren seiren baten dosi baliokidea eman zaie urtebetez.

Ikerketa-taldeak ikerketan ondorioztatu duenez, “hain zuzen ere, aspartamoak gantz-metakinak murrizten ditu saguetan (% 20), baina hipertrofia arin bat sortzen du bihotzean, eta errendimendu kognitiboa urritzen du”. Aurkikuntza horien arabera, “edulkoratzaile horrek pisua galtzen lagundu diezaieke saguei, baina aldaketa fisiopatologikoak eragiten dizkie bihotzean eta, beharbada, garunean”.

### Oso dosi txikiak

Ikerketan, 7 mg-ko aspartamo-dosia erabili da egunean gorputz-pisuaren kg bakoitzeko, gizakietako baliokidetasun-unitatetan neurtuta. Diotenez, “Osasunaren Mundu Erakundeak eta EMA (European Medicines Agency) eta FDA (Food and Drug Administration, AEB) agentziek egunean gehienez 50 mg/kg-ko dosia gomendatzen dute. Ikerketako dosia haren oso azpitik dago, eta horrek agerian jartzen du zeinen

garrantzitsuak diren ikerketaren emaitzak”. Ikerketaren arabera, edulkoratzaile artifizialak luzaroan kontsumitzeak kalte egin diezaioke organoen funtzioari, baita dosi txikitan ere, eta, beraz, gaur egungo kontsumo-gomendioak kritikoki berrikusi behar dira.

Ikerketa horren bitartez, urtebetean aspartamoa hartzeak dituen efektuak aztertu dira lehen aldiz. Haren emaitzak oso baliagarriak zaizkigu epe luzerako kontsumoaren ondorioei buruz dauzkagun ezagutza-hutsune nabarmenak betetzeko, eta informazio erabakigarria lortu dugu ohiko dieta baten bitartez kontsumi daitekeenetik eratorritako efektu kronikoei buruz. Izan ere, CIC biomaGUNEko eta Biogipuzkoa OIko ikertzaileek adierazi dutenez, “ikusitako efektuak ez ziren azaldu orain arte, segur aski ikerketaren zailtasunagatik eta iraupenagatik”.

Nabarmendu behar da emaitza horiek mota guztietako datu ugari dituztela oinarritzat —irudi funtzionala (erresonantzia magnetiko bidezko irudia), irudi molekularra (positroi-igorpenezko tomografia), garuneko eta gibeledako espektroskopia, proba kognitiboak, tenperatura, janari eta edari kantitatea...—). Datu horiek lagungarriak izan dira aspartamoak saguetan dituen efektuak argitzeko, eta baliagarriak izango dira ikerketa honen ondorioak sendotzeko eta zabaltzeko oinarri gisa.

Ikerketa hori ikerketa sail baten barruan kokatzen da. Ikertzaileen arabera, “sail horretako ikerketa guztietan ikusten ari garenez, elikagaien modulazioak organoen funtzioari eragiten dio, bai osasunean, bai eritasunean, eta, gure kasuan, aspartamoak saguen bihotzean eta garunean duen inpaktu fisiologikoa zehaztu nahi izan genuen, baita gantz-mailetan eta gorputz-pisuan dituen efektuak ere, beste azukre- eta edulkoratzaile-mota batzuekin konparatzeko”.

## Erreferentzia bibliografikoa

Irati Aiestaran Zelaia, María Jesús Sánchez Guisado, Marta Beraza, Libe López Arandia, Sandra Plaza García, Irene Fernández Folgueral, Antonio de Molina Iracheta, Ian J. Holt, Jesus Ruiz-Cabello

## Aspartame decreases fat deposits in mice at a cost of mild cardiac hypertrophy and reduced cognitive performance

[\*Biomedicine & Pharmacotherapy\*](#)

DOI: [10.1016/j.biopha.2025.118891](https://doi.org/10.1016/j.biopha.2025.118891)

## CIC biomaGUNEri buruz

Biomaterialen Ikerketa Kooperatiborako Zentroa, [CIC biomaGUNE](#), Basque Research and Technology Allianceko ([BRTA](#)) kidea, irabazi-asmorik gabeko ikerketa-erakunde bat da. Donostian dago, eta abangoardiako ikerketan dihardu kimikaren, biologiaren eta fisikaren arteko interfazean. Bereziki, eskala molekularreko nanoegitura biologikoen propietateak eta haien aplikazio biomedikoak aztertzen ditu. 2018an, “María de Maeztu” Bikaintasun Unitate aitortu zen, bikaintasun-baldintzak betetzeagatik; alegia, mundu osoko agertoki zientifikoan bere jarduera-eremuan inpaktu eta lehiakortasun-maila handia izatea.

## Biogipuzkoa Ollri buruz

[Biogipuzkoa Oll](#) osasunaren arloko ikerketa- eta berrikuntza-zentro bat da, eta Gipuzkoako lurralde historiko osorako erreferentzia da. Ikerketa translazionalaren arloan ezagutza eta emaitzak sortzea du helburu, pazienteei eta oro har gizarteari ematen zaien arretan eragina izan eta ekarpena egin dezaten. Duela 15 urtetik baino gehiagotik, oinarritzko ikerketa eta ikerketa epidemiologikoa, klinikoa eta translazionala sustatzen ditu, baita berrikuntza ere, neurozientzietan, onkologian, zahartzean eta beste alor batzuetan. 32 ikerketa-taldetara atxikitako 400 ikertzaile baino gehiago eta 19 unitate eta laguntza-plataforma dira haren jarduera osoaren oinarria. Estatuko eta nazioarteko osasunaren arloko ikerketa kooperatiboko sare eta plataforma nagusien parte da Institutua.

## Argazki-oinak

**1 argazkia:** Ikerketa gidatu duten ikertzaileak. Ezker-eskuin: Ian J Holt, Irati Aiestaran Zelaia eta Jesús Ruiz Cabello.

**2 argazkia:** Ikertaldea sagu baten bihotzaren erresonantzia magnetikoko irudiak begiratzen ari da. Ezker-eskuin: Sandra Plaza García, Irati Aiestaran Zelaia, Irene Fernández Folgueral eta Marta Beraza.