

Aspartame ... la scomoda verità!

Articolo a cura di Mark Gold mgold@holisticmed.com

Tratto da «Leva di Archimede» www.laleva.cc

L'aspartame non è stato approvato per l'utilizzo negli alimenti fino al 1981. Per oltre otto anni la FDA (Food and Drug Administration - Amministrazione degli Alimenti e dei Medicinali) ha rifiutato di approvare l'uso dell'aspartame a causa delle convulsioni e dei tumori al cervello che questa sostanza ha provocato negli animali da laboratorio. La FDA ha continuato a rifiutare di approvarlo fino a che il presidente Reagan non prese la carica (era molto amico della G. D. Searle - adesso Monsanto) e licenziasse il commissario della FDA che aveva negato l'approvazione dell'aspartame. Successivamente, il Dott. Arthur Hull Hayes fu nominato commissario. Ma la forte opposizione per l'approvazione di questa sostanza continuava a tal punto che venne nominata una Commissione Investigativa. Il responso della Commissione recitava così: "non approvare l'aspartame".

Tuttavia il Dott. Hayes passò sopra la decisione della commissione e approvò ugualmente l'aspartame.

Poco tempo dopo aver approvato l'utilizzo dell'aspartame anche nelle bevande gassate, il commissario Arthur Hull Hayes, firmò un contratto di collaborazione con l'agenzia delle pubbliche relazioni della G.D. Searle.

Danni a lungo termine

L'aspartame causa danni "lenti e silenziosi" in tutte quelle persone che sono così sfortunate da non avere reazioni immediate e che non hanno quindi un motivo per evitarlo. Potrebbero volerci una, cinque, dieci, quarant'anni, ma alla lunga si manifesteranno gravi problemi (alcuni reversibili e altri no) per tutte quelle persone che ne fanno uso abituale.

METANOLO (alcool metilico/veleno) (contenuto nell'aspartame almeno al 10%).

Il metanolo è un veleno mortale. Alcune persone ricorderanno che il metanolo causò la morte e la cecità di molti consumatori di vino qualche anno fa. Il metanolo viene liberato gradualmente nel piccolo intestino quando il gruppo metilico dell'aspartame incontra l'enzima chimotripsina.

L'assorbimento di metanolo nel corpo è accelerato considerevolmente quando viene ingerito metanolo libero. Il metanolo libero si forma nell'aspartame quando viene riscaldato oltre i 30° C. Questo avviene quando un prodotto contenente aspartame viene immagazzinato e conservato impropriamente o quando viene riscaldato (per esempio, come componente di un qualsiasi prodotto alimentare).

All'interno del corpo il metanolo si trasforma in acido formico ed in formaldeide. La formaldeide è una neurotossina mortale. Una valutazione dell'EPA (Environmental Protection Agency - Agenzia per la protezione ambientale - USA) sul metanolo dichiara che il metanolo "viene considerato un veleno ad accumulo, grazie al bassissimo tasso di escrezione una volta assorbito. Nel corpo, il metanolo viene ossidato in formaldeide ed in acido formico; entrambi questi metaboliti sono tossici." I ricercatori dell'EPA raccomandano un limite massimo di consumo di 7,8 mg al giorno. Un litro di bevanda dolcificata con aspartame contiene circa 56 mg di metanolo. I consumatori abituali di prodotti contenenti aspartame consumano fino a 250 mg di metanolo al giorno, 32 volte il limite massimo suggerito dall'EPA.

I problemi da avvelenamento da metanolo maggiormente conosciuti sono quelli relativi alla vista. La formaldeide è un agente cancerogeno ben conosciuto e causa danni alla retina, interferisce con la riproduzione del DNA e causa difetti alla nascita. Data la mancanza di alcuni enzimi chiave, gli esseri umani sono molto più sensibili agli effetti tossici del metanolo rispetto agli animali.

Di conseguenza, le prove sull'aspartame e sul metanolo fatte a spese degli animali da laboratorio non riflettono correttamente il pericolo per gli esseri umani. Come precisato dal Dr Woodrow C. Monte, direttore del laboratorio di Scienza degli Alimenti e della Nutrizione dell'Università di Stato dell'Arizona, "non ci sono studi effettuati sugli umani o sui mammiferi per valutare possibili effetti mutageni, teratogeni, o cancerogeni causati dall'assunzione cronica dell'alcool metilico."

E' stato precisato che i succhi di frutta e le bevande alcoliche contengono piccole quantità di metanolo. E' importante però ricordare che il metanolo contenuto nei prodotti naturali non compare mai da solo. In ogni caso, l'etanolo è presente, solitamente in quantità superiore a quella del metanolo. L'etanolo è un antidoto naturale per la tossicità del metanolo negli esseri umani. Le truppe americane durante la guerra del golfo furono dissetate con grandi quantità di bevande dolcificate con aspartame che erano state riscaldate oltre i 30° C dal sole dell'Arabia Saudita. Molti di loro tornarono a casa con numerosi disturbi simili a quelli riscontrati nelle persone avvelenate chimicamente dalla formaldeide. Il metanolo libero nelle bevande può essere stato uno dei fattori che hanno contribuito alla manifestazione di questi disturbi. Altri prodotti della scomposizione dell'aspartame come la dichetopiperazina (DKP), possono essere stati un'altro fattore scatenante.

In un atto del 1993 che può essere descritto soltanto come "incosciente", la FDA approvò l'aspartame come ingrediente in numerosi prodotti alimentari che possono venire riscaldati al di sopra dei 30°C.

Cosa ancora più grave, il 27 giugno 1996, senza un pubblico avviso, la FDA ha rimosso tutte le limitazioni riguardanti l'impiego dell'aspartame permettendo così il suo utilizzo in tutto, compresi gli alimenti che vengono riscaldati o cotti.

La verità circa la tossicità dell'aspartame è molto lontana e diversa da quello che la NutraSweet Company divulga e vuole far credere al pubblico. Nel febbraio del 1994, il DHHS (Department of Health and Human Services - dipartimento della salute e dei servizi umani) degli Stati Uniti ha reso pubblico l'elenco degli effetti collaterali segnalati alla FDA (DHHS 1994).

L'aspartame ha rappresentato più del 75% di tutti gli effetti collaterali segnalati all'ARMS (Adverse Reaction Monitoring System - Sistema di Controllo degli Effetti Collaterali) della FDA.

La stessa FDA ammette che soltanto L'UN PER CENTO di coloro che hanno dei problemi relativi alla consumazione di quello che mangiano lo comunica all'amministrazione. Questo vuol dire che i 10.000 reclami ricevuti potrebbero in realtà quantificarsi intorno al milione. Tuttavia, la FDA ha un grosso problema nel conservare e rispondere ai reclami che le pervengono (non hanno mai risposto, per esempio, alla lettera raccomandata, spedita attraverso il nostro sito internet, di una delle principali vittime!) e inoltre tendono a scoraggiare qualsiasi forma di protesta. La questione è che la MAGGIOR PARTE delle vittime non ha nessun indizio o informazione sul fatto che possa essere l'aspartame la causa di molti dei loro problemi! Molte delle reazioni fisiologiche causate dall'aspartame sono pericolosissime e vanno fino alle convulsioni e la morte.

Queste sono le reazioni e gli effetti collaterali:

- dolori addominali
- attacchi d'ansia
- artrite
- asma
- reazioni asmatiche
- rigonfiamento, edema (ritenzione dei liquidi)
- problemi riguardanti il livello dello zucchero presente nel sangue (Ipoglicemia o Iperglicemia)
- cancro al cervello (studi animali effettuati prima dell'approvazione)
- difficoltà respiratorie
- bruciore degli occhi e della gola
- bruciore nell'urinare
- difficoltà del pensiero logico
- dolore alla cassa toracica
- tosse cronica
- affaticamento cronico
- stato confusionale
- morte
- depressione
- diarrea
- capogiri
- eccessiva sete o fame

- affaticamento
- distorsione della realtà
- arrossamento del viso
- perdita dei capelli (calvizie) oppure assottigliamento dei capelli
- mal di testa/emicrania, capogiri
- perdita della capacità uditiva
- palpitazioni
- orticaria
- ipertensione (pressione alta)
- impotenza e altri problemi sessuali
- scarsa concentrazione
- predisposizione alle infezioni
- insonnia
- irritabilità
- pruriti
- dolore delle giunture
- laringite
- annebbiamento del pensiero
- accentuato cambio della personalità
- perdita della memoria
- problemi e cambio del ciclo mestruale
- spasmi muscolari
- nausea e vomito
- formicolio e intorpidimento delle estremità
- reazioni allergiche e simili
- attacchi di panico
- fobie
- riduzione della memoria
- aumento del battito cardiaco
- reazioni cutanee
- convulsioni
- difficoltà di pronuncia
- dolori nel deglutire
- tachicardia
- tremori
- Tinnitus
- vertigini
- perdita della vista
- aumento di peso

L'aspartame peggiora o imita i sintomi delle seguenti malattie:

- Fibromialgia
- Artrite
- Sclerosi multipla
- Morbo di Parkinson
- Lupus
- Sensibilizzazione verso molti agenti chimici
- Diabete e complicazioni diabetiche
- Epilessia
- Morbo di Alzheimer
- Difetti di nascita
- Sindrome da affaticamento cronico
- Linfoma
- Malattia di Lyme
- Problemi di concentrazione
- Attacchi di panico
- Depressione e altri problemi psicologici

Come accade tutto questo:

Il metanolo, derivato dall'aspartame, viene liberato nell'intestino tenue quando il gruppo metilico dell'aspartame incontra l'enzima chimotripsina (Stegink 1984, pag. 143). Il metanolo libero comincia a formarsi quando un qualsiasi prodotto liquido che contiene aspartame viene portato ad una temperatura superiore ai 30° C ... questo avviene naturalmente anche all'interno del corpo umano.

Il metanolo viene quindi convertito in formaldeide. La formaldeide dà luogo alla formazione di acido formico, il veleno delle formiche. L'acido formico è tossico e viene usato come attivatore dagli sverniciatori per i rivestimenti all'uretano ed a resina epossidica. Immaginate che cosa fa ai vostri tessuti!

La fenilalanina e l'acido aspartico costituiscono il 90% dell'aspartame e questi aminoacidi, se assunti con l'alimentazione, vengono usati normalmente dal nostro organismo per la sintesi del protoplasma. Ma quando non sono accompagnati dagli altri aminoacidi che normalmente ingeriamo in un normale pasto di contenuto proteico [ne usiamo circa 20], diventano neurotossine.

Questo è il motivo per il quale troviamo, sull'etichetta dei prodotti EQUAL e su altri prodotti che contengono aspartame, l'avvertenza riguardante la Fenilchetonuria (PKU). Il 2% della popolazione soffre di questo disturbo che comporta una estrema sensibilità a questa sostanza, a meno che non derivi dall'alimentazione. Questo provoca problemi al cervello e diversi difetti di nascita! Alla fine, la fenilalanina si trasforma in DKP (dichetopiperazina), una sostanza che provoca il tumore del cervello.

In altre parole: l'aspartame si converte in sottoprodotti pericolosi ai quali non esistono contromisure naturali. Lo stomaco vuoto di una persona a dieta accelera queste conversioni e ne amplifica i danni. I componenti dell'aspartame vanno dritti al cervello, causando forti emicranie, confusione mentale, convulsioni e problemi di equilibrio. I ratti e gli altri animali usati come cavie da laboratorio sono poi morti a causa di tumori al cervello.

Malgrado le asserzioni difensive della Monsanto e di altre società:

1. Il metanolo dell'alcool e delle spremute non viene convertito in formaldeide in nessuna misura significativa. Esistono delle forti evidenze scientifiche per confermare questo fatto riguardante le bevande alcooliche e delle prove ragionevolmente fondate per le spremute.

2. La formaldeide ottenuta dal metanolo è molto tossica anche in dosaggi *bassissimi* come evidenziato da recenti ricerche scientifiche.

3. La tossicità cronica e le reazioni e danni causati dall'aspartame derivano dalla trasformazione del metanolo in formaldeide e da altri prodotti della sua metabolizzazione anche se le industrie cercano di dimostrare il contrario con delle ricerche a breve durata usando una sostanza sperimentale che è chimicamente differente e che viene assorbita diversamente rispetto alla sostanza originale che viene messa in vendita. Quasi tutti gli studi indipendenti comunque, "stranamente" indicano che l'aspartame può causare gravi problemi di salute.

4. Una scappatoia usata comunemente dalla Monsanto è di sostenere che l'aspartame è "sicuro" ma che tuttavia alcune persone potrebbero avere delle reazioni "allergiche". Questo tipo di assurdità è tipica della Monsanto. I test effettuati da loro indicano che l'aspartame non causa reazioni "allergiche". Questo è il loro modo di provare a minimizzare e nascondere le numerose e gravi reazioni tossiche che la gente sta subendo come conseguenza dell'utilizzo a lungo termine dell'aspartame.

Sommario

Date le seguenti argomentazioni, per i ricercatori diventa definitivamente prematuro scartare il ruolo del metanolo negli effetti secondari dell'aspartame:

1. La quantità di metanolo ingerita a causa dell'aspartame è senza precedenti nella storia umana. Il metanolo che si ingerisce dal succo di frutta non si avvicina neanche lontanamente alla quantità di metanolo ingerita coll'assunzione dell'aspartame, particolarmente per coloro che ingeriscono ogni giorno da uno a tre litri (o più) di bevande dietetiche. Diversamente dal metanolo che deriva dall'aspartame, il metanolo dai prodotti naturali probabilmente non viene assorbito o non viene convertito nei relativi metaboliti tossici in misura significativa come discusso precedentemente.

2. La mancanza di riscontri scientifici relativi ai cambiamenti dei livelli di acido formico e di formaldeide nel plasma non preclude che i danni siano causati da questi metaboliti tossici. I cambiamenti dei livelli spesso non si possono riscontrare se l'assunzione del metanolo avviene per un breve periodo.

3. I prodotti che contengono aspartame il più delle volte forniscono poche o nessuna delle sostanze nutritive che possano proteggere dall'avvelenamento cronico da metanolo e spesso vengono consumati fra i pasti. Le persone che ingeriscono questi prodotti per seguire una dieta a basso contenuto calorico spesso hanno delle carenze nutrizionali maggiori rispetto alle persone che bevono spremute fresche.

4. Le persone con determinati problemi di salute o che usano determinate droghe possono essere molto più suscettibili all'avvelenamento cronico da metanolo.

5. Un avvelenamento lento dovuto all'assunzione prolungata di queste sostanze sfocerà in malattie croniche ed in effetti collaterali. Molte malattie croniche che sembrano comparire improvvisamente in realtà sono maturate gradualmente nel corpo per molti anni.

6. Un numero crescente di ricerche indica che molta gente è altamente sensibile anche a dosi bassissime di formaldeide nell'ambiente. L'esposizione ambientale alla formaldeide e da ingestione di metanolo (che si converte in formaldeide) derivato dall'aspartame probabilmente ha un effetto cumulativo deleterio.

7. E' stato riscontrato che l'acido formico tende ad accumularsi lentamente in varie parti del corpo. L'acido formico inibisce (secondo alcuni studi) il metabolismo dell'ossigeno.

8. Un sempre maggiore numero di persone, quando ingerisce dei prodotti che contengono aspartame per un periodo prolungato di tempo, mostra dei problemi cronici di salute simili agli effetti collaterali dovuti all'avvelenamento cronico da metanolo. Questo include molti casi di lesione dell'apparato visivo simili al tipo di lesione riscontrato nei casi di avvelenamento da metanolo.

Nota aggiuntiva sugli effetti tossici dell'aspartame: spesso occorrono almeno sessanta giorni senza nessuna assunzione di aspartame (NutraSweet) per vedere un miglioramento significativo. Controllare con molta attenzione tutte le etichette (comprese vitamine e prodotti farmaceutici). Cercare la parola "aspartame" sull'etichetta ed evitarla. (evitare anche "acesulfame-k" o "sunette"). Per finire, evitare tutte quelle informazioni nutrizionali provenienti dalle organizzazioni che gestiscono le pubbliche relazioni delle industrie alimentari che producono "cibi spazzatura" come la IFIC o dalle organizzazioni che accettano finanziamenti dall'industria alimentare chimica e dei cibi spazzatura come l'Associazione Dietetica Americana.

Se siete dei consumatori di un qualsiasi prodotto contenente aspartame e avete problemi fisici, visivi, o mentali ... fate una prova: evitate di assumere aspartame per 60 giorni. Se, dopo due mesi senza aspartame i vostri sintomi sono spariti, o sono diminuiti, partecipate con noi alla lotta per eliminare questa neurotossina dal mercato. Scrivete una lettera alla FDA, mandando una copia a Betty Martini (per provare che la FDA non conserva i reclami che le pervengono). Scrivete ai vostri politici. Restituite i prodotti che contengono l'aspartame dove li avete acquistati ... e chiedete un rimborso **COMPLETO**. Fate un gran casino se non vi rimborsano completamente! Convincete tutti i vostri amici, e familiari ... che staranno meglio se smetteranno di usare l'aspartame ... e coinvolgeteli a fare lo stesso.

L'aspartame è diventato "un dolcificante approvato" ad opera di alcune persone avide e disoneste che speculano calpestando la vita e la salute della gente. Visto che sia la FDA che i politici sono ampiamente compromessi in questo scandalo, soltanto un pubblico **INFORMATO** ed **ATTIVO** potrà ottenere la riclassificazione di questo "additivo alimentare" in **SOSTANZA TOSSICA** e la sua rimozione dal ciclo alimentare umano.

La Leva di Archimede - Associazione di Consumatori per la Libertà di Scelta <http://www.laleva.cc>



Report rilancia: aspartame a rischio cancro

Il Salvagente ha più volte denunciato il dolcificante.

Che non fa nemmeno dimagrire.

Giorgia Nardelli

Il Salvagente l'ha più volte denunciato: l'aspartame è a rischio cancro.

E' il dolcificante sospetto è tornato sotto accusa nella puntata di [Report di qualche sera fa](#) (Rai3).

La trasmissione della Gabanelli rifà la storia dell'edulcorante artificiale, scoperto per caso nel 1965, presentato al mercato come "perfetto", quindi inserito nei prodotti dietetici e consigliati ai

diabetici, e finito col tempo anche nei cibi "comuni" come caramelle, farmaci, prodotti per bambini.

Entro settembre l'Efsa, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare, dovrà esprimersi ancora una volta sulla sicurezza di questa sostanza.

Alleato della dieta? Non proprio

Nel frattempo, basti sapere che secondo alcune ricerche l'edulcorante più amato dall'industria alimentare non è nemmeno un alleato della dieta. Uno studio degli scienziati dell'Istituto di ricerca sul cancro Ramazzini di Bologna (che nel 2005 ne rilanciò la pericolosità), dimostrò che i topi alimentati con la sostanza, prendevano peso anziché perderlo. E questo "difetto" dell'aspartame è ben noto agli scienziati che negli anni lo hanno studiato.

Non solo una questione di chili

Non si tratta però solo di questo. Circa un anno fa, un nuovo studio del solito Istituto Ramazzini rilanciava con prepotenza la tesi (più volte contestata dalle autorità alimentari) della pericolosità dell'edulcorante. Ecco l'articolo del Salvagente.it che ne parlava.

La denuncia del Salvagente

Cancerogeno. I nuovi studi dell'Istituto di ricerca Ramazzini, confermano la tesi già più volte presentata ma mai presa sul serio dalle autorità europee. Ma all'istituto bolognese non si rassegnano, tutt'altro. Proprio qualche giorno fa hanno presentato una terza ricerca che dimostrerebbe come l'aspartame, l'edulcorante artificiale più usato al mondo, presente in oltre 6.000 prodotti alimentari, sarebbe associato all'insorgenza di diverse forme tumorali non solo nei ratti (da laboratorio), ma anche nei topi. Uno studio pubblicato dal settimanale il Salvagente, che - nel numero in edicola questa settimana - lo rilancia, pubblicando i dati e l'allarme lanciato con forza dagli scienziati bolognesi (Il giornale è acquistabile a 1 euro nel [nostro negozio virtuale](#)).

I ricercatori chiedono un riesame all'Autorità europea

Da Bologna, senza mezzi termini chiedono:

“un riesame, da parte degli organi preposti, dei livelli di assunzione ammessi per questa sostanza”.

L'ennesima richiesta all'Autorità europea per la sicurezza alimentare, che in passato aveva rivisto la letteratura sulla sicurezza del dolcificante, ritenendo sempre accettabili le soglie già fissate. Oggi è giudicata ammissibile l'ingestione fino a 40 milligrammi al giorno per chilo di peso corporeo, l'equivalente di 2,8 grammi di aspartame per una persona di 70 chili. Una lattina di bevanda light ne contiene circa 200 mg, un bustina di dolcificante per il caffè 40 mg. E chi fa uso di questi prodotti arriva a ingerire circa 900 mg al giorno della sostanza. Una quantità sicura per le autorità comunitarie, "a rischio" secondo gli studi italiani.

Resistenze europee

Da anni gli scienziati del centro bolognese, sotto la guida del professor Morando Soffritti, studiano gli effetti del noto edulcorante sugli animali da laboratorio. Un primo studio effettuato nel 2005 su 1.800 ratti aveva mostrato che nelle femmine che avevano assunto aspartame quotidianamente l'incidenza di linfomi e leucemie era da 2 a 3 volte maggiore rispetto a quelli che avevano una dieta senza dolcificante.

E, soprattutto, l'additivo dimostrava di avere un effetto già se assunto all'equivalente di 20 milligrammi per chilo di peso corporeo.

Bruxelles, però, aveva giudicato questa ricerca sostanzialmente inattendibile e non aveva cambiato idea neppure dopo che da Bologna era arrivato un secondo studio su 400 ratti, alimentati con aspartame sin dalla vita fetale, che confermava gli esiti del precedente lavoro. Anche in questo caso i risultati, pubblicati due anni dopo, evidenziavano un aumento negli animali dell'incidenza di linfomi e leucemie, e di carcinomi mammari. Nulla da fare, nel 2009 l'Efsa concluse che "dalle informazioni disponibili non si può concludere che l'aspartame abbia effetti cancerogeni o genotossici".

Il colpo di scena

Si è arrivati così fino a oggi, quando le conclusioni di una terza ricerca del Ramazzini, condotta su 800 topi, sono state pubblicate sull'*American Journal of Industrial Medicine*. Ed è sui soggetti maschi, questa volta, che l'aspartame sembra aumentare il rischio di contrarre tumori del fegato e del polmone. Nel primo caso la percentuale passa dal 5% (nei topolini a cui la sostanza non è mai stata somministrata), al 18% (in quelli con la dieta "arricchita"), mentre per il tumore al polmone il tasso sale invece dal 6% al 13%.

Da Bologna a Parigi

Queste evidenze sono state presentate alla facoltà di Medicina dell'Università di Parigi da Soffritti la scorsa settimana. E hanno fatto grande impressione. Spiega a *Il Salvagente* Morando Soffritti: "Gli esiti del nostro ultimo studio hanno subito messo in allarme l'Agenzia per la sicurezza alimentare francese, l'Anses. La terza ricerca ha infatti evidenziato che l'aspartame ha effetti cancerogeni su due specie animali, ed è un fattore non trascurabile". L'Anses, si legge in una nota ufficiale, "esaminerà immediatamente questi nuovi studi, in modo da fornire le giuste raccomandazioni agli organismi francesi, e, se necessario, all'itererà l'Autorità europea per la sicurezza alimentare".

Di rimpallo in rimpallo

La stessa Efsa ha messo nuovamente all'ordine del giorno la valutazione di questo nuovo studio. Ma che l'aspartame sia sempre nell'occhio del ciclone, lo conferma anche il fatto che lo Iarc, l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro, lo ha inserito tra le sostanze da rivedere. La priorità assegnata al dolcificante è "media", il che, spiega Yann Grosse, tra i responsabili dei processi di valutazione, "significa che le informazioni in nostro possesso potrebbero già essere analizzate da febbraio 2012, ma molto dipende dalle valutazioni preliminari che vengono fatte sulla base delle pubblicazioni scientifiche esistenti".

Chissà che gli ultimi studi bolognesi non la facciano diventare più urgente.

LA TABELLA: QUANTO ASPARTAME INGERIAMO

Quanto aspartame ingeriamo in un giorno? Il Salvagente ha fatto un elenco delle fonti più comuni di assunzione. Dallo schema è evidente che nelle condizioni normali è improbabile sfiorare i limiti di assunzioni consigliati dalle Autorità sanitarie europee. Le stesse dosi, però, secondo la nuova ricerca dell'istituto Ramazzini potrebbero costituire un rischio per i consumatori.



QUANTO NE INGERIAMO

PRODOTTO	QUANTITÀ/GIORNO	ASPARTAME ASSUNTO
BEVANDE LIGHT (200 MG PER LATTINA)	2 lattine	400 mg
YOGURT (125 MG PER YOGURT)	2 yogurt	250 mg
DOLCIUMI LIGHT (75 MG PER MOUSSE)	1 porzione	75 mg
CAFFÈ CON DOLCIFICANTE (40 MG PER BUSTA)	4 caffè	160 mg
CARAMELLE, GOMME DA MASTICARE (2,5 MG A CARAMELLA)	10 gomme	25 mg
Totale		910 mg

40 MG/KG DI PESO CORPOREO
l'assunzione massima consigliata
dalle autorità sanitarie

Equivalente a:
2.800 mg per una persona di 70 Kg
2.400 mg per una persona di 60 Kg
1.800 mg per una persona di 50 Kg