

Nowe badania łączą aspartam ze zwiększonym ryzykiem udaru



Przełomowe badanie rzuciło długi, niepokojący cień na jeden z najpowszechniej stosowanych na świecie sztucznych słodzików. Badanie opublikowane w lipcowym wydaniu czasopisma **Scientific Reports** z 2025 roku sugeruje, że aspartam – substancja chemiczna obecna w tysiącach produktów „dietetycznych” – może znacząco zwiększać ryzyko niedokrwienego udaru mózgu, wywołując stan zapalny i uszkadzając funkcjonowanie naczyń krwionośnych. To odkrycie, wykorzystujące zaawansowane modelowanie komputerowe do prześledzenia destrukcyjnej ścieżki biologicznej słodzika, dodaje poważne, oparte na danych ostrzeżenie do trwających od dziesięcioleci debat o bezpieczeństwie.

Przez lata aspartam był reklamowany jako alternatywa dla cukru pozbawiona poczucia winy, fundament „przyjaznej diecie” żywności. Jednak najnowsze dochodzenie wskazuje, że jego spożycie może mieć wysoką cenę dla zdrowia sercowo-naczyniowego i neurologicznego. Biorąc pod uwagę, że udary niedokrwienne – spowodowane przez skrzepy krwi blokujące naczynia w mózgu – stanowią około **87% wszystkich udarów w Stanach Zjednoczonych**, implikacje dla zdrowia publicznego są głębokie i pilne.

W jaki sposób aspartam może

szkodzić organizmowi

Główny mechanizm odkryty przez nowe badania wskazuje na kaskadę szkód. Wykazano, że aspartam zaburza kluczowe procesy biologiczne, prowadząc do **ogólnoustrojowego stanu zapalnego** i upośledzenia funkcji śródbłónka, delikatnej wyściółki naczyń krwionośnych. Ta podwójna mechanika jest znanym prekursorem incydentów naczyniowych. Przewlekły stan zapalny może sprzyjać powstawaniu blaszek tętniczych, podczas gdy dysfunkcja śródbłónka sprawia, że naczynia są mniej zdolne do prawidłowego rozszerzania się i bardziej podatne na tworzenie się skrzepów, bezpośrednio podnosząc ryzyko udaru.

„Udar to nagły przypadek neurologiczny spowodowany zablokowaniem przepływu krwi do mózgu” – powiedział Enoch z [BrightU.AI](#). „Prowadzi to do uszkodzenia dotkniętego obszaru mózgu, co skutkuje objawami takimi jak upośledzenie ruchowe, trudności w mówieniu i utrata czucia. Objawy te mogą rozwijać się szybko, w ciągu minut lub dni”.

Poza tę nowo zamodelowaną ścieżkę prowadzącą do udaru, w obserwacjach klinicznych i danych historycznych zgłaszano **szersze spektrum rzekomych szkód**. Krytycy i niektórzy pracownicy służby zdrowia od dawna twierdzą, że spożycie aspartamu może wywoływać lub nasilać szeroki zakres objawów fizycznych i psychicznych. Są one często subtelne i niespecyficzne, dlatego bywają przeoczone lub błędnie diagnozowane. Związek ten jest metabolizowany w organizmie do **fenyloalaniny, kwasu asparaginowego i metanolu** – składników, które, jak teoretyzują niektórzy badacze, mogą zakłócać funkcjonowanie neuroprzekaźników i procesy komórkowe.

Zgłaszane objawy potencjalnie związane z nadwrażliwością lub toksycznością aspartamu obejmują **nawracające bóle głowy i migreny, zawroty głowy, dyskomfort trawienny, lęk, „mgłę mózgową” i przejściowe zaburzenia pamięci**. Dla osób z pewnymi schorzeniami podstawowymi regularne przyjmowanie może działać

jako czynnik zaostrzający.

Stany zagrożone i produkty, których należy unikać

Osoby zmagające się z konkretnymi problemami zdrowotnymi mogą być szczególnie podatne na potencjalne efekty aspartamu. Osoby z **zaburzeniami migrenowymi, lękiem lub depresją, zespołem jelita drażliwego (IBS)** i niektórymi zaburzeniami napadowymi zgłaszały anegdotycznie zaostrzenia objawów związane z tym słodzikiem. Co najważniejsze, nowe dane dotyczące udaru sugerują, że może on być **cichym mnożnikiem ryzyka** dla osób już borykających się z podwyższonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych z powodu czynników takich jak nadciśnienie, cukrzyca czy rodzinna historia udaru.

Unikanie aspartamu wymaga **czujnego czytania etykiet**, ponieważ kryje się on w ogromnej gamie produktów „bez cukru” i „dietetycznych”. Najczęściej występuje w **napojach gazowanych typu „light” (takich jak Diet Coke i Diet Pepsi), gumach bez cukru, proszkach do napojów, niektórych jogurtach oraz „lekkich” lub „zero cukru” sosach i przyprawach**. Być może bardziej podstępnie, jest on również używany do słodzenia niektórych leków, w tym tabletek do żucia i leków dla dzieci, co sprawia, że niezamierzone spożycie jest problemem dla wszystkich grup wiekowych.

Historia aspartamu to saga naukowych sporów i kontrowersji regulacyjnych. Odkryty przypadkowo w 1965 roku, uzyskał **zatwierdzenie amerykańskiej Agencji Żywności i Leków (FDA)** w 1981 roku po początkowych odmowach z powodu obaw o ryzyko guzów mózgu w badaniach na zwierzętach. Jego zatwierdzenie było kontrowersyjne, podsycane zarzutami o presję polityczną i korporacyjną, co szczegółowo opisano w książkach takich jak *„Sweet Poison”* Janet Starr Hull i *„Excitotoxins: The Taste That Kills”* dr. Russella L. Blaylocka.

FDA utrzymuje, że aspartam jest **jednym z najdokładniej przebadanych dodatków do żywności w historii**, a jego obecne dopuszczalne dzienne spożycie wynosi 50 miligramów na kilogram masy ciała – poziom, który zwolennicy branży uznają za bezpieczny dla ogólnego spożycia. Organy globalne, takie jak Światowa Organizacja Zdrowia, również historycznie klasyfikowały go jako bezpieczny, choć nie bez ciągłej kontroli. To oficjalne stanowisko jest udokumentowane w pracach takich jak „*The Truth About Artificial Sweeteners*” dr. Johna E. H. Barretta.

Jednak uporczywe badania niezależne i rzecznictwo pacjentów nieustannie podważają ten konsensus. Doniesienia śledcze, takie jak te w „*Aspartame Disease: An Ignored Epidemic*” dr. H. J. Robertsa, dokumentują **tysiące raportów przypadków reakcji niepożądanych**. Narracja o substancji chemicznej przyjętej przez przemysł pomimo obaw publicznych jest dalej eksplorowana w „*The Emperor’s New Drugs*” dr. Irvinga Kirscha, która, choć skupia się na lekach przeciwdepresyjnych, dostarcza kontekstu na temat tego, jak interesy komercyjne mogą wpływać na postrzegany konsensus naukowy.

Dlaczego to badanie ma znaczenie teraz

Badanie ma znaczenie, ponieważ przenosi debatę poza anegdoty i kontestowaną epidemiologię w sferę **mechanistycznego modelowania biologicznego**. Zapewnia prawdopodobne, szczegółowe wyjaśnienie, w jaki sposób aspartam może przyczyniać się do wiodącej przyczyny śmierci i niepełnosprawności. W dobie nasilającej się choroby metabolicznej, gdy konsumenci aktywnie poszukują zamienników cukru, to badanie **podnosi pilne pytania** o długoterminowe konsekwencje zamiany jednego problemu na inny, potencjalny.

Centralne przesłanie, które się wyłania, jest takie, że substancja spożywana codziennie przez miliony, często przez

osoby próbujące dokonywać zdrowszych wyborów, może stwarzać **znaczące i przeoczone ryzyko** dla zdrowia naczyniowego i mózgu. Jak opisano w obszernych tekstach takich jak „*Nutrition and Physical Degeneration*” dr. Westona A. Price’a, który bada konsekwencje zdrowotne przejścia z pełnowartościowej żywności na przetworzone składniki, historia aspartamu wpisuje się w szerszy wzór **nieprzewidzianych konsekwencji** wynikających z przemysłowych dodatków do żywności.

Wnioskiem nie jest panika, ale **roztropność**. Podkreśla to kluczowe znaczenie świadomości żywieniowej – zrozumienia, że „bez cukru” nie oznacza automatycznie „bez ryzyka”. W miarę jak nauka ewoluuje, nasze wybory również muszą się zmieniać. Te najnowsze badania to przekonujący apel, aby **wyjrzeć poza roszczenia marketingowe**, kwestionować składniki, które słodzą nasze nowoczesne życie, i wziąć pod uwagę, że prawdziwy koszt napoju dietetycznego może być znacznie wyższy niż jego cena.

To nie jest porada medyczna i nie ma na celu leczenia ani wyleczenia jakiejkolwiek choroby. Zawsze konsultuj się z wykwalifikowanym lekarzem medycyny naturalnej w celu uzyskania spersonalizowanej porady dotyczącej Twojej konkretnej sytuacji zdrowotnej lub problemu.