

Novedades

En el boletín informativo de la Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) reafirma la seguridad del glutamato

La última edición del *DGE-Info*, boletín informativo de la *Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.* (Sociedad Alemana de Nutrición), incluye la reseña de una investigación realizada sobre el glutamato. La conclusión de la nota es que el glutamato es un ingrediente alimenticio seguro y su uso se define como "adecuado para los estándares de alimentación saludable".

Seguidamente incluimos una traducción al idioma español de la nota completa:

Glutamato

Pregunta: ¿El resaltador del sabor glutamato es perjudicial para la salud?

Respuesta: La ingesta de glutamato a través de los alimentos y, en particular, el uso de éste como sazonador es inocuo para los consumidores en general y no interfiere en modo alguno con una dieta "saludable".

En un lenguaje común, se conocen como glutamato las sales del aminoácido ácido glutámico, tales como el glutamato cálcico, el glutamato sódico y el glutamato potásico.

El glutamato es un componente natural de prácticamente todos los alimentos, entre ellos carnes, vegetales, pescados y leche, donde se presenta como péptidos y de forma "ligada" como parte de una proteína. Sin embargo, la propiedad de resaltar sabores sólo proviene del glutamato "libre". Debido a sus efectos sensoriales, el glutamato se usa en todo el mundo como un importante resaltador del sabor. Desde que Kikunae Ikeda, científico japonés y profesor de la Universidad de Tokio, aisló por primera vez el glutamato monosódico en el año 1908, se ha venido produciendo a partir de melaza sometida a un proceso de fermentación. El compuesto es químicamente estable, fácilmente hidrosoluble, difícil de disolver en etanol e insoluble en éter, acetona y ácido acético glacial. El sabor distintivo del glutamato monosódico se denomina "umami" y es reconocido como el quinto sabor básico.

Graves consecuencias para la salud

Debido a la importancia que tiene el glutamato como aditivo alimentario, una y otra vez se suscitan controversias respecto de los efectos nocivos que puede tener para la salud.

Varios estudios *in vitro* e *in vivo* demostraron que el glutamato **no es** un mutágeno **ni** un carcinógeno, y que no tiene capacidad de atravesar la barrera placentaria. Tampoco se observan efectos colaterales en bebés recién nacidos, ya que, en lo que respecta al glutamato, su metabolismo no difiere del de un adulto.

En ciertas ocasiones, la intolerancia al glutamato es un indicio de que se padece alguna enfermedad.

Numerosos informes sobre casos en los Estados Unidos describen reacciones de intolerancia que se presentan después de comer en restaurantes chinos. Entre los síntomas declarados se incluyen entumecimiento, sensación de debilidad y palpitaciones. Así nació el denominado "Síndrome del Restaurante Chino", aunque muchos autores alegan que otros elementos de la cocina china también pueden ocasionar estas reacciones, por ejemplo la histamina. Además, se ha determinado que también se detecta esta clase de síntomas después de comer en otro tipo de restaurantes.

Según el *Comité Mixto de Expertos en Aditivos Alimentarios* (JECFA), órgano de asesoramiento científico de la OMS y de la FAO, varios estudios doble ciego no pudieron demostrar relación alguna entre la incidencia de dichos síntomas y el contenido de glutamato de la comida.

El glutamato es el principal neurotransmisor excitador con concentraciones intracelulares elevadas y, necesariamente, concentraciones extracelulares bajas. Los accidentes cerebrovasculares, por ejemplo, son situaciones críticas en las cuales se deteriora la barrera hematoencefálica, lo que altera las concentraciones de glutamato. Sin embargo, no se observan efectos adversos producidos por la ingesta de alimentos comunes o incluso aquellos que tienen un alto contenido de ácido glutámico. En realidad, los

alimentos ricos en glutamato no tienen influencia sobre las concentraciones de glutamato en el cerebro y el efecto sobre los niveles de glutamato en sangre refleja rangos de fluctuación fisiológica normales.

Una “moda” hacia fines de la década de 1940 era administrar hasta 40 gramos de glutamato diarios a cientos de niños durante un período de semanas o meses a fin de “mejorar su rendimiento”. Pese a las altas dosis administradas no se evidenciaron efectos tóxicos pero tampoco un mayor rendimiento.

Otro punto objeto de críticas es que el efecto resaltador del sabor del glutamato podría indicar un descuido en la calidad de insumos alimenticios utilizados, aumentando así el porcentaje de ingredientes saborizantes (por ejemplo en las carnes) en la preparación de alimentos. Sin embargo, a través de diversos estudios se ha demostrado que el uso de glutamato para enmascarar sabores no es posible. [Lahmsen, Erbersdobler, 1998].

Legislación vigente en materia de procesamiento y distribución de alimentos

En los alimentos se permite el empleo de 6 variedades de sales de ácido glutámico, identificados con los códigos E 620 a E 625.

En general, se autoriza la adición de 1 % de glutamato en carnes rojas y pescados enlatados, comidas preparadas, etc., mientras que se permite el doble de esta cantidad en salsas y hasta un 50 % en agentes saborizantes. Sólo es eficaz la forma L-glutamato, que aporta un sabor suave, agradable y ligeramente salado en concentraciones de entre el 0,2 % y el 0,8 %, a la vez que mejora el sabor propio de los alimentos. Sólo es obligatorio declarar el contenido de los alimentos preenvasados.

Resumen

El uso de glutamato se adecua a los estándares de “alimentación sana”, en las condiciones anteriormente descritas. En general, según los datos científicos contundentes referidos al uso adecuado de glutamato en alimentos, no vemos motivos para tener reparos respecto a su uso.

www.dge.de