

AS PREFERÊNCIAS E ADAPTAÇÕES GUSTATIVAS DOS SERES HUMANOS

Preferences and taste adaptation of human beings

Hellen Dea Barros Maluly (MALULY, H.D.B.)

Farmacêutica e Doutora em Ciência de Alimentos

Endereço para acessar este CV: <http://lattes.cnpq.br/2754275781355863>

Resumo:

As escolhas dos alimentos por seres humanos podem ser influenciadas por diversos fatores como os geográficos, étnicos, culturais, genéticos, etários, fisiológicos, entre outros. Modulações nos cinco sentidos podem ocorrer a partir de transformações que podem ocorrer ao longo da vida, ou seja, qualquer mudança de ambiente ou cultura, por exemplo, pode vir a alterar as preferências alimentares e assim, poderão surgir adaptações gustativas.

Abstract

Food choices for human beings could be influence by different factors like geographic, ethnical, cultural, genetics, age, physiologic, among others. Five senses modulation could be occurred during life-long, i.e., any change of environmental or culture possibly will modify the food preferences on account of taste adaptation will arise.

Palavras chave: gosto, sabor, percepções gustativas, preferências alimentares, umami.

Keywords: taste, flavor, taste perceptions, food preferences, umami.



Cientistas sensoriais e comportamentais avaliam as preferências alimentares sob diversos aspectos. Entre elas estão as modulações fisiológicas que podem ocorrer

quando diferentes estímulos são apresentados aos cinco sentidos. Dentre os estímulos, são reconhecidos os sentidos “químicos”, ou seja, o paladar, o olfato e o tato (que é considerado como um sentido misto, pois pode receber tanto estímulos químicos como físicos), e os realmente físicos, como a visão e audição. Quando se trata de uma memória afetiva ligada à alimentação, vinculam-se as lembranças que carregamos ao longo de nossas vidas e a todos os estímulos já recebidos, sendo eles químicos ou físicos, o que nos dá o deleite de escolhermos o que queremos ou não sentir no momento da alimentação. Por isto, já se reconhece que os sentidos podem ser adaptáveis conforme as suas variações ambientais, culturais, etárias, genéticas, etc (Lundström et al., 2011).

Alguns relatos científicos demonstram que se os estímulos sensíveis não forem treinados ou mesmo se se repetirem por um longo período, poderão haver perdas ou mutações nos receptores gustativos, além de adaptações no decorrer da vida. Este fato foi evidenciado em estudos com animais, onde foi verificado que ursos pandas (*Ailuropoda melanoleuca*) perderam a sensibilidade ao gosto umami, já que tinham uma dieta apenas à base de bambus; ocorreram mutações genéticas, onde houve uma redução significativa dos receptores para o quinto gosto (Zao et al., 2010; Beauchamp & Jiang, 2015).

Um exemplo de treinamento e adaptação também foi relatado no estudo desenvolvido no Departamento de Saúde Comportamental e Nutricional da Universidade de Delaware (Newark, EUA). Os pesquisadores discutiram se o tipo de leite fornecido na primeira infância também poderia impactar em preferências alimentares futuras. Eles evidenciaram que há a possibilidade de crianças começarem a aceitar os diferentes sabores logo após a fase amamentação, mas as escolhas podem mudar se a amamentação for feita através do leite materno ou por fórmulas infantis. E ainda, dependendo do teor de proteínas e aminoácidos presentes nas fórmulas infantis, podem ocorrer mudanças comportamentais no ato da alimentação e até ganho de peso. Verificou-se que fórmulas com proteínas hidrolisadas, que contém maiores quantidades de aminoácidos livres, assim como o leite materno, principalmente por conterem o aminoácido glutamato livre, por exemplo, que acionam receptores para o gosto umami na cavidade oral e também no estômago, influenciando diretamente na percepção gustativa para o quinto gosto e também na melhora da sensação de saciedade (Trabulsi & Menella, 2012).

Esses estudos demonstraram que as preferências alimentares e adaptações gustativas podem ser modificadas conforme os tipos de alimentos oferecidos, inclusive na primeira infância. Portanto, é recomendado que se ofereça às crianças – e também aos jovens e adultos – diferentes tipos de alimentos, que incluam os cinco gostos básicos (doce, salgado, amargo, azedo e umami), além de diferentes aromas. Desta maneira, é possível que a escolha e preferência por certos tipos de alimentos possam compor dietas com uma maior variedade de nutrientes e esses poderão auxiliar no desenvolvimento tanto imunológico quanto intelectual, além de não perdermos o delicioso sentido do paladar que pode nos proporcionar prazeres inigualáveis que podem ser armazenados na nossa memória (Mojet & Köster, 2016).

Beauchamp, G.K.; Jiang, P. Comparative biology of taste: Insights into mechanism and function. *Flavor* 2015, 4 (9).

Lundström, J.N., Boesveldt, S., Albrecht, J. Central Processing of the Chemical Senses: An Overview. *ACS Chem Neurosci*. 2011; 2(1): 5–16.

Mojet, J., Köster, E. Flavor Memory. Piqueras-Fiszman, B., Spence, C. Multisensory Flavor Perception - From Fundamental Neuroscience Through to the Marketplace. *Woodhead Publishing Series in Food Science, Technology and Nutrition* 2016, Pages 169-184

Trabulsi JC, Mennella JA. Diet, sensitive periods in flavour learning, and growth. *Int Rev Psychiatry* 2012;24(3):219-30.

Zhao H, Yang JR, Xu H, Zhang J. Pseudogenization of the umami taste receptor gene *Tas1r1* in the giant panda coincided with its dietary switch to bamboo. *Mol Biol Evol*. 2010;27(12):2669-73.