

SERÁ QUE INGREDIENTES COM O GOSTO UMAMI PODEM ENGORDAR?

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:

Muitas pessoas nos perguntam: o umami “engorda”? No entanto, alguns estudos têm revelado o contrário, pois alguns alimentos com glutamato e nucleotídeos poderiam auxiliar a saciedade, o que contribui para a moderação na ingestão de alimentos e controle da obesidade, quando associados à prática de atividade física constante e dieta saudável.

Abstract:

Many people asked us:-does umami taste fatten? However, some studies have been revealed otherwise, since foods containing glutamate and nucleotides could help the satiety, which contributes to the moderate of ingestion of foods and obesity control, when associated to constant physical activities and a healthy diet.

Palavras-chave: umami, glutamato, saciedade, obesidade.

Keywords: umami, glutamate, satiety, obesity.

A obesidade e o sobrepeso se tornaram preocupantes nos últimos tempos, pois houve um aumento de indivíduos com estes tipos de enfermidade, as quais podem estar associadas a outras como doenças cardiovasculares, diabetes tipo II, resistência à insulina e dislipidemias, que são características típicas da chamada “Síndrome metabólica”.

Diferentes teorias para descobrir qual é realmente a causa da obesidade e/ou sobrepeso foram discutidas em congressos e também em artigos publicados em renomadas revistas científicas.

Alguns estudos realizados em animais neonatos verificaram que o glutamato, aminoácido não essencial, ou seja produzido pelo organismo, quando administrado em altas doses (4,0 mg/g de peso corpóreo) por via intraperitoneal*, pode danificar o núcleo arqueado do hipotálamo, região do cérebro que responde à cascata de sinalização da leptina, a qual age inibindo a síntese e/ou secreção de neurotransmissores que regulam o apetite. A hipótese sugere que caso este dano ocorra, a leptina não tem como agir e então há uma desregularização na transmissão de sinais, fazendo com que ocorra um aumento do apetite dos animais e, por consequência o aumento de peso (FAINTUCH, 2011; MALULY et al., 2013).

No entanto, como esclarecido, os estudos revelaram que este fato ocorre se houver uma injeção de altas quantidades de glutamato no organismo de ratos ou camundongos neonatos, os quais ultrapassam a produção normal deste aminoácido no organismo do animal. Seria também muito perigoso injetar no organismo altas quantidades de qualquer outra substância como sal, açúcar ou água, ou outro aminoácido essencial ou não por exemplo.

Ingestão de glutamato no dia a dia:

O consumo de glutamato através dos alimentos não atinge uma quantidade maior que 12 gramas por dia, quando consumido naturalmente ou através de alimentos que contenham glutamato monossódico. Este aminoácido, ao ser ingerido, é utilizado pelas células intestinais para gerar energia, portanto, o que chega à corrente sanguínea é uma quantidade mínima (até 5%), que, quando comparada com a produção endógena, não há significância alguma e não causaria algum tipo de dano. Por este motivo, é considerado seguro para o consumo humano (MALULY et al., 2013).

Já com relação à sensação de umami na língua, podemos dizer que é uma sensação agradável como a de qualquer outro gosto e quantidades elevadas podem comprometer o sabor das preparações. No caso da adição de glutamato monossódico em alimentos, recomenda-se que se utilize no máximo 1,0% da quantidade total da preparação, para que este promova o umami sem interferir no sabor do próprio alimento.

Outra novidade estão nas pesquisas com relação ao consumo de substâncias umami e a saciedade. Alguns pesquisadores verificaram que a dieta com glutamato pode ajudar na promoção da saciedade. Isto talvez ocorra por conta da presença de receptores para o glutamato e nucleotídeos no estômago e a ativação do nervo vago, que transmite informações de saciedade ao cérebro. Porém, os mecanismos reais ainda estão sendo investigados (MASIC et al., 2014).

O que já está bem claro é que os mais diferentes estudos demonstraram que o aumento de peso está diretamente associado à fatores genéticos, má alimentação e falta de atividades física. A culpa não é do alimento, pois cada indivíduo tem sua própria escolha, além de outros fatores culturais, sociais, fisiológicos, genéticos e psicológicos. Portanto, recomenda-se que a vida seja levada de forma hedônica, com a prática de exercícios físicos de sua escolha,

ou seja, para que te deem prazer, e que os sabores dos alimentos sejam aproveitados da melhor maneira possível e nas quantidades recomendadas!

* Via intraperitoneal: infusão ou injeção na cavidade peritoneal (abdômen).

Referências

FAINTUCH, J. Papel nutricional dos glutamatos. In: Reyes, FGR. Umami e glutamato: aspectos químicos, biológicos e tecnológicos. São Paulo: Ed. Pleiade, 2011.

MALULY, H.D.B.; AREAS, M.A.; BORELLI, P.; REYES, F.G.R. Evaluation of biochemical, hematological and histological parameters in non diabetic and diabetic wistar rats fed with monosodium glutamate. Food and Nutrition Science, , v. 4, p. 66-76. 2013

KONDOH, T., TORII, K. MSG intake suppresses weight gain, fat deposition, and plasma leptin levels in male Sprague-Dawley rats. Physiology Behavior, v. 95, n. 1–2, p.135–144, 2008.

MASIC, U.; MARTIN R YEOMANS, M.R. Umami flavor enhances appetite but also increases satiety. American Journal of Clinical Nutrition, v. 100, n. 2, p. 532-8, 2014.