

COMO O GOSTO UMAMI SE COMPORTA DIANTE DO PALADAR 60+?

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: Cientistas especializados em sensações se engajaram na avaliação da influência do envelhecimento sobre o sentido do paladar, pois a redução do número de células e receptores podem levar ao comprometimento direto da qualidade de vida dos idosos. No entanto, verificou-se que, mesmo com certas perdas, ainda é possível fazer com que essas células continuem trabalhando e o gosto umami pode contribuir para esta empreitada não somente por sua função de proporcionar o quinto gosto e aumentar a salivação, mas também por auxiliar no processo digestivo.

Abstract: Experts in science of sensation evaluated the influence of aging process on taste, since the reduction in the number of cells and receptors can lead to the direct impairment of the elderly's quality of life. However, they verify that, even with these losses, it is possible to make these cells continue working and that the umami taste can contribute to this phase not only due to its function of promotes umami taste and increase salivation, but to assist the digestive process too.

Palavras-chave: idosos, paladar, digestão, umami.

Keywords: elderly, taste, digestion, umami.

Com o passar dos anos, alguns indivíduos se queixam de limitações para percepção do sabor dos alimentos. Os principais fatores que podem estar envolvidos dizem respeito aos conhecimentos extrínsecos e intrínsecos relacionados à alimentação. Os fatores extrínsecos envolvem o conhecimento das propriedades nutricionais; as crenças sobre a seleção dos alimentos; variações demográficas (vida no campo ou nas cidades), socioeconômicas, culturais e cognitivas. Já os intrínsecos, como a idade, doenças e utilização de medicamentos estão envolvidos diretamente nas modificações do processo de homeostase* dos órgãos sensoriais.

Uma revisão realizada no *Monell Chemical Senses Center*, um centro especializado em pesquisas sensoriais dos Estados Unidos, abordou em um dos itens a influência do envelhecimento nas alterações estruturais do paladar, demonstrando que este fato pode afetar consideravelmente o número de papilas e células gustativas presentes na língua, o que pode vir a comprometer a qualidade de vida dos idosos, principalmente devido às escolhas alimentares. Alguns estudos comportamentais e moleculares sugerem que a sensibilidade ao gosto salgado e amargo pode decair substancialmente quando comparados aos gostos doce e azedo, mas há controvérsias por conta dos fatores extrínsecos, mencionados acima, o que leva a concluir que os mecanismos exatos associados à perdas estruturais ainda não estão claros.

E o que poderia acontecer com a sensibilidade ao gosto umami? Animais de experimentação foram utilizados para avaliar a ocorrência de redução de receptores gustativos com o avanço da idade. Verificou-se um decaimento considerável de receptores T1R3 (um dos receptores responsáveis pela sensibilidade aos gostos doce e umami) e algumas outras alterações em moduladores gustativos, incluindo fatores hormonais. Uma outra pesquisa realizada no Japão apontou ainda que os limites de detecção para o glutamato (principal substância umami) eram mais elevados em mulheres idosas quando comparadas com mulheres de meia idade, fato que também dependerá de condições fisiológicas e extrínsecas.

Por outro lado, mesmo que idosos apresentem perdas para a sensibilidade ao umami, foi verificado que a suplementação de dietas com substâncias ou ingredientes umami, principalmente com glutamato, podem melhorar o status nutricional de indivíduos idosos.

As evidências publicadas até o momento sugerem que a ingestão de glutamato promove o aumento da salivação, que influencia diretamente na melhora da mastigação, na digestão de proteínas, pois o glutamato possui receptores no estômago que enviam sinais via nervo vago para liberação de substâncias digestivas, e ainda é utilizado para manutenção da integridade da parede intestinal por se tratar de um aminoácido utilizado como fonte de energia pelos enterócitos.

Evidências nas pesquisas aqui apontadas indicam uma multiplicidade de efeitos associados aos benefícios do glutamato para o trato gastrointestinal. É importante salientar que mais estudos sejam realizados para esclarecer outros mecanismos que relacionam o envolvimento dos gostos básicos, como o umami, com a melhora na qualidade de vida desse grupo populacional, que vêm crescendo mundialmente.

*Homeostase: propriedade do organismo vivo em manter as condições vitais dentro de determinados limites.

TEPPER, B. J., CHOIA ,Y., NAYGA JR, R. M. Understanding food choice in adult men: Influence of nutrition knowledge, food beliefs and dietary restraint. *Food Quality and Preference*, v. 8, n.4, p. 307-317, 1997.

FENG, P. HUANG, L., WANG, H. Taste Bud Homeostasis in Health, Disease, and Aging. *Chemical Senses*, v. 39, p. 3–16, 2014.

SHIN, Y. CONG, W., CAI, H., KIM, W., MAUDSLEY, S., EGAN, J. M., MARTIN, B. Age-Related Changes in Mouse Taste Bud Morphology, Hormone Expression, and Taste Responsivity. *Journal of Gerontology* , v. 67A, n. 4,p. 336–344, 2012.

YAMAMOTO, S., TOMOE, M., TOYAMA, K., KAWAI, M. UNEYAMA, H. Can dietary supplementation of monosodium glutamate improve the health of the elderly? *American Journal of Clinical Nutrition*, v.90(suppl), p. 844S–9S, 2009

TOMOE, M., INOUE, Y., SANBE, A. TOYAMA, K. YAMAMOTO, S., KOMATSUD, T. Clinical Trial of Glutamate for the Improvement of Nutrition and Health in the Elderly. *Annals of New York Academy of Science*, v, 1170, p. 82–86, 2009.