

REVISÕES SISTEMÁTICAS: COMO A ACADEMIA DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA DOS ESTADOS UNIDOS FORMALIZOU CRITÉRIOS PARA AVALIAR O PESO DAS EVIDÊNCIAS SOBRE APLICAÇÃO E SEGURANÇA DOS INGREDIENTES QUE CONFEREM O UMAMI

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: Revisões sistemáticas de literatura, também chamadas de “meta-análises” são extremamente importantes para que pesquisadores tenham ideias gerais sobre os principais temas propostos em pesquisas já realizadas para o desenvolvimento de projetos futuros. Para formalizar critérios para realização dessas revisões, a Academia de Nutrição e Dietética dos Estados Unidos propôs alternativas para avaliar o peso das evidências científicas e publicou um relatório sobre estudos que utilizaram substâncias que conferem o gosto umami, como o glutamato monossódico, tanto na sua aplicação em alimentos, como na sua segurança. Confira!

Abstract: Systematic reviews or meta-analysis are extremely important for the researchers have general ideas about the main subjects proposed of previous studies and develop future projects. To formalize criteria for these reviews, the American Academy of Nutrition and Dietetics proposed alternatives to evaluate the “weight of scientific evidences” and published a report about studies which used umami substances, as monosodium glutamate, for application in foods and their safety. Please check it!

Palavras-chave: revisão sistemática, meta-analyse, peso das evidências, umami, glutamate monossódico.

Keywords: systematic review, meta-analysis, weight of evidences, umami, monosodium glutamate.

A descoberta do gosto umami e das moléculas envolvidas na sua percepção desencadearam um movimento da comunidade científica que teve como objetivo estudar cada detalhe que envolve tanto os processos fisiológicos como os relacionados à sua segurança.

Ao digitarmos a palavra “umami” ou “glutamate” em bases de dados como *Scopus* ou *Science Direct*, por exemplo, podemos encontrar milhares de artigos relacionados ao tema. No entanto, para que as informações científicas sejam divulgadas para a comunidade, deve-se ter cautela e experiência relacionadas à pesquisa.

Para divulgação de assuntos relacionados à alimentação, a Academia de Nutrição e Dietética dos Estados Unidos criou uma biblioteca virtual que chamou de EAL (Evidence Analysis Library – biblioteca de análise de evidências). Neste site, os experts envolvidos realizam uma síntese das informações científicas mais importantes e relevantes no que diz respeito à prática nutricional e dietética, utilizando uma metodologia para realização de meta-análises transparentes e objetivas e para que estas informações se tornem amigáveis à profissionais da área e também à população em geral. Esta metodologia envolve 5 etapas que são divididas em:

Etapa 1: Formulação do questionamento - esta etapa compreende em definir uma área específica e uma hipótese para tentar concluir ou fazer alguma recomendação a partir do que está sendo considerado. Isto inclui os tipos de pacientes, as necessidades especiais da população envolvida, algumas alternativas a serem consideradas e os resultados de maior interesse.

Etapa 2: Reunir e classificar os artigos de interesse - conduzir uma pesquisa sistemática da literatura para achar evidências relacionadas ao questionamento, reunir os artigos e classificá-los por tipos de evidência. Esta classificação diferencia artigos preliminares de novos dados encontrados de acordo com os desenhos dos estudos. A Academia faz uma planilha e os classifica em A, B, C, D, M, R, e X.

Etapa 3: Avaliação criteriosa de cada artigo - realizar uma avaliação crítica sobre a validade científica dos artigos pesquisados e estabelecer critérios de qualidade que são inseridos em uma planilha com os símbolos (+, -, Ø, NA) para designar se o artigo é positivo, negativo, neutro ou não válido.

Etapa 4: Resumo de evidências em uma forma narrativa com uma tabulação geral - há uma combinação de achados de todos os documentos de forma narrativa (“resumo de evidências” e/ou “tabela geral”) que resume a relevância da informação para cada planilha e permite a comparação dos artigos.

Etapa 5: Desenvolvimento da conclusão / grau de força que pode sustentar a conclusão - Para chegar a uma conclusão concisa (à resposta para o questionamento) são levados em consideração a síntese das informações relevantes dos estudos e relatórios, sua classe, e sua qualidade de classificação. Atribuem um “grau” para indicar a força ou deficiência da evidência informando a conclusão estabelecida (Graus I, II e III, para forte, justo e fraco, Grau IV, para designar somente a opinião de um expert e Grau V indica que não há atribuição, porque não há evidências que apoiem ou refutem diretamente o questionamento).

O questionamento para o umami se baseou na possibilidade deste gosto auxiliar na melhoria da aceitabilidade dos alimentos por exemplo, com sódio reduzido, sem sacrificar seu sabor, além da segurança das substâncias umami produzidas industrialmente (principalmente o glutamato monossódico). O objetivo da pesquisa sistemática foi ajudar os especialistas em dietética a entenderem o umami e o glutamato monossódico, tanto do ponto de vista científico como da culinária.

A partir da análise de evidências, foi possível discutir que o umami e as substâncias produzidas industrialmente para proporcionar este gosto não são tão palatáveis quando consumidos puros, assim como o sal e outros ingredientes, porém, quando adicionados aos alimentos, podem intensificar o seu sabor. Por esses motivos, é importante que haja uma variação na dieta para que os órgãos dos sentidos conheçam uma infinidade de sabores presentes em diversos tipos alimentos e possam apreciá-los, mesmo com quantidades reduzidas de sódio.

Com relação à segurança, foram realizadas análises de estudos que os experts classificaram como Grau II e puderam concluir que estes mostravam resultados contraditórios sobre a presença de efeitos colaterais após a ingestão do glutamato monossódico por adultos saudáveis, o que leva à hipótese de que estas manifestações possam não ter relação com tal substância. Ainda, relataram as avaliações de riscos realizadas pelo FDA (Food and Drug Administration), o órgão governamental dos EUA responsável pelo controle dos alimentos, que concluíram que os ingredientes que proporcionam o gosto umami são seguros para o consumo humano, quando utilizados de acordo com as recomendações tecnológicas.

O relatório e os resumos da pesquisa estão disponíveis, em inglês, no link: <http://andevidencelibrary.com/topic.cfm?cat=4818> , por meio do qual é possível acessar a análise completa e os detalhes do processo.

Referência:

EVIDENCE ANALYSIS LIBRARY. Umami (UM) in foods. Academy of Nutrition and Dietetics, 2013. Disponível em: <http://andevidencelibrary.com/topic.cfm?cat=4818>. Acesso em: 20/09/2021.