

La Primera Dimension

~~glutamato monosodico~~ Glutamato monosódico, proteína hidrolizada o extracto de levadura. Es uno de los potenciadores de sabor más utilizados y un aditivo autorizado, por increíble que parezca. Pero, además de posibles daños neurológicos sugeridos por numerosos estudios, es un comprobado estimulante para comer más: en animales de laboratorio, hasta un 40% más. ¿Por qué no lo prohíben las autoridades sanitarias? Hasta que eso ocurra, evitémoslo. Debemos habituarnos a leer la composición de los alimentos que compramos, sobre todo en los snacks y chucherías que comen nuestros hijos, y si leemos E-621, devolverlos a las estanterías.

El glutamato monosódico (el E-621, también llamado a veces “proteína hidrolizada” o “extracto de levadura”) es un aditivo autorizado por las autoridades sanitarias españolas y de la Unión Europea. Se considera un potenciador del sabor y es uno de los aditivos más utilizados. Está presente en la mayoría de los llamados snacks (patatas fritas, ganchitos, fritos de todo tipo...), en chucherías infantiles, y también en muchos congelados, sopas, especias, preparados a base de carne o pescado, y en una lista interminable de alimentos.

Sin embargo, según el catedrático de Fisiología de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid y miembro de la Real Academia Nacional de Medicina, Jesús Fernández-Tresguerres, sus efectos superan con creces el de potenciar el sabor y hace que comamos mucho más de lo que lo haríamos si no lo ingiriéramos

Según Fernández-Tresguerres, la administración de este aditivo en la dieta de las ratas, en concentraciones sólo ligeramente superiores a las que se encuentra en la alimentación humana, hizo que los roedores aumentaran su ingesta calórica hasta en un 40%. Este estudio, realizado junto al investigador alemán Michael Hermanussen en 2003 fue publicado en el "Journal of Pediatric Endocrinology".

La causa de esta sobrealimentación podría estar en que el glutamato monosódico altera el funcionamiento de los mecanismos inhibidores del apetito. Estos mecanismos hacen que disminuyan las ganas de comer, a nivel del hipotálamo, ante determinadas señales hormonales de saciedad. El mencionado aditivo inhibe estas señales y hace comer más, favoreciendo con ello la obesidad, y tal vez de forma muy notoria.

Fernández-Tresguerres, además de mostrarse muy crítico con el hecho de que las autoridades sanitarias no hagan nada para limitar el consumo del E-621, afirma que numerosos estudios hacen sospechar que podría estar también implicado en la incidencia de ciertas enfermedades neurodegenerativas.

Si se administra glutamato monosódico a ratas recién nacidas, en dosis, eso sí, muy elevadas, el núcleo arcuato del hipotálamo cerebral queda destruido. Porque, además de un saborizante, es un potente neurotransmisor que puede dañar esa parte del cerebro. Aunque hacen falta más estudios, ante la gravedad del posible daño se impone la prudencia.

Una vez más, parece que tendremos que suplir la responsabilidad y buen hacer de las autoridades con nuestra propia diligencia. Si nos queremos y, sobre todo, queremos a nuestros hijos y demás familiares, debemos mirar bien los envases de lo que pensemos comprar y grabar bien en nuestra mente esta cifra: E-621 .