

IGIS CONTESTA ALEGAÇÕES SOBRE GLUTAMATO publicadas no NEW SCIENTIST – 26 de OUTUBRO de 2002

A edição de 26 de Outubro de 2002 da revista New Scientist contém um relatório sobre um artigo publicado na revista Experimental Eye Research. Ambos, o artigo e o relatório ignoram a riqueza de dados científicos que dão suporte à segurança de uso do glutamato monossódico. O que segue é uma cópia do relatório publicado na revista New Scientist (em itálico) seguida pelos fatos a respeito do glutamato (em negrito):

Fique de olho no MSG

Muito glutamato monossódico pode levar a cegueira. A ingestão de uma grande quantidade de MSG - o realçador de sabor comumente usado em alimentos orientais e alimentos processados - pode danificar a retina.

Pesquisadores da Universidade de Hirosaki no Japão verificaram que ratos alimentados com dietas ricas em MSG sofrem perda de visão e apresentam afinamento da retina. O glutamato é um aminoácido que age como um neurotransmissor. Já foi demonstrado em experimentos que ocorrem danos nos nervos quando o glutamato é injetado diretamente no olho. Contudo, de acordo com o pesquisador Hiroshi Ohguro, o seu estudo é o primeiro que indica que danos oculares podem ser provocados pela ingestão de alimentos contendo MSG.

O glutamato é um ingrediente alimentar seguro e um componente natural de muitos alimentos que são consumidos como parte de uma dieta normal e que incluem carnes, peixes, vegetais como tomates e cogumelos e queijo. O organismo metaboliza o glutamato exatamente da mesma maneira, quer seja proveniente de fontes alimentares ou de temperos acrescentados aos alimentos.

Além disso, o nosso organismo também produz glutamato.

No estudo, os ratos foram alimentados, durante seis meses, com dietas contendo quantidades elevadas, moderadas ou nenhuma de MSG. Nos ratos que receberam as doses elevadas de MSG, algumas camadas do nervo da retina se tornaram mais finas em até 75%. Testes que tinham por objetivo medir a resposta da retina em função da luz mostraram que os ratos também não podiam enxergar. Os ratos alimentados com a dose moderada de MSG na dieta também apresentaram danos, contudo em menor extensão (Experimental Eye Research, vol 75 p 307).

Os pesquisadores verificaram a presença de elevados níveis de MSG no fluido vítreo, que umedece a retina. O MSG se liga a receptores nas células da retina, destruindo-as e causando reações secundárias que reduzem a habilidade das células restantes em transmitir sinais elétricos.

As doses de glutamato administradas aos ratos foram extremamente elevadas (nenhuma das dietas experimentais suplementadas com glutamato poderia simplesmente ser considerada 'alta' quanto mais 'moderada'). A quantidade de glutamato adicionada na dieta não pode ser extrapolada para uma refeição para consumo humano. Diariamente, uma pessoa consome em média entre 10g a 20g de glutamato como parte da sua dieta normal, sendo a maior parte consumida como glutamato das proteínas dos alimentos. A quantidade de glutamato usada como tempero está na faixa de 0,1% a 0,8% dos alimentos consumidos (0,1g a 0,8 g/100 g de alimentos).

Ohguro reconhece que foram usadas quantidades elevadas de MSG, 20% da dieta total no grupo que recebeu a dose mais alta. "Doses menores seriam mais apropriadas", ele diz, "todavia, a dose intermediária ainda é desconhecida".

A quantidade de glutamato administrada aos ratos representou entre 9% e 16,6% da dieta total (ou 10g ou 20g de glutamato monossódico adicionados a 100g da ração). Essas quantidades poderiam ser apenas consideradas doses abusivas e são completamente irrelevantes para a nutrição humana ou para o consumo de glutamato.

A quantidade de glutamato usada para temperar alimentos é uma fração dos níveis citados nesse estudo (0,1% a 0,8% dos alimentos consumidos). Glutamato monossódico é um ingrediente autolimitante - uma vez que a quantidade apropriada foi adicionada, usar mais, se contribuir, contribui pouco no sabor. De fato, a adição de muito glutamato monossódico, como tempero, pode resultar em um declínio da palatabilidade do alimento ao qual foi adicionado. Nos níveis utilizados nas dietas experimentais, é provável que o alimento não seja comestível.

Ohguro diz que os resultados poderiam explicar por que, na Ásia oriental, há uma alta incidência de glaucoma de baixa-tensão, uma forma de enfermidade ocular que conduz a cegueira sem o aumento habitual na pressão no interior do globo ocular. Porém, a taxa mais elevada também poderia ser explicada por questões genéticas.

Esta hipótese ignora a riqueza de dados científicos que apóiam a segurança do glutamato. Centenas de estudos científicos têm sido conduzidas com o glutamato, focalizando seu uso como ingrediente alimentar. Este extensivo conjunto de pesquisas, avaliado por cientistas e autoridades de regulamentação em todo o mundo, junto com sua longa história de uso, demonstra que o glutamato é de uso seguro.

Em 1987, o Comitê Misto de Peritos em Aditivos Alimentares (JECFA) da FAO/OMS, tendo avaliado todos os dados científicos sobre glutamato concluiu que o ingrediente é de uso seguro. Esta revisão incluiu estudos toxicológicos de longa duração, estudos toxicológicos em varias gerações, os quais confirmaram que o glutamato monossódico não afeta a morfologia ou função da retina.

Em 1991, o Comitê Científico para Alimentos da Comissão Européia (European Commission's Scientific Committee for Food, SCF) reafirmou o uso seguro do glutamato monossódico.

Em seu relatório de 1995 para o FDA, após uma avaliação compreensiva da literatura científica sobre glutamato monossódico, a Federação das Sociedades Americanas para Biologia Experimental (FASEB) concluiu que não há diferença alguma entre o glutamato livre naturalmente presente em alimentos como cogumelos, queijos e tomates e o glutamato proveniente do glutamato monossódico utilizado como ingrediente alimentar.

Peng Tee Khaw, especialista em glaucoma do Hospital oftalmológico Moorfields Eye Hospital em Londres, diz que a quantidade de MSG na dieta contendo o teor mais elevado de glutamato é "muito, muito mais do que você poderia consumir. Mas se você for um adepto ao glutamato de sódio, então você potencialmente pode vir a ter problemas com sua retina".

Ainda, apesar da quantidade de glutamato nas dietas dos ratos ter sido extremamente elevada, ingestões menores através da dieta, durante algumas décadas, poderiam produzir os mesmos efeitos. Isto poderia ser o motivo pelo qual as pessoas tendem a não desenvolver glaucoma de baixa-tensão até os quarenta anos de idade.

A alegação de que "menores ingestões dietárias de glutamato podem produzir os mesmos efeitos quando consumido durante algumas décadas" não tem nenhuma base científica. Esta afirmação ignora o que nós sabemos sobre o papel do glutamato no organismo e seu metabolismo. O organismo contém aproximadamente 1.800g de glutamato (em uma pessoa adulta de 70kg) do qual, aproximadamente, 10g são de glutamato livre. Entre 10g e 20g de glutamato são consumidos diariamente e absorvidos pelo organismo para uso em seu metabolismo normal. O próprio organismo produz glutamato durante o metabolismo normal - aproximadamente 48g de glutamato são produzidos diariamente. Além disso, a pessoa excreta, aproximadamente, 16g de glutamato diariamente. O glutamato, de qualquer fonte, ingerido como parte de uma dieta normal será metabolizado e não acumulado conforme descrito.

IGIS

24 de Outubro de 2002

[Retornar para o Arquivo de Notícias](#)