

IGIS responde a alegações sobre glutamato feitas por Truth in Labeling

23 de novembro de 2002

A edição No. 2370, de 23 de novembro de 2002, da revista *New Scientist* contém uma carta do Truth in Labeling que faz alegações sobre a segurança do glutamato. O que segue é uma transcrição da carta (em itálico) seguida pelos fatos a respeito do glutamato (em negrito):

Quão seguro é o glutamato?

Por Adrienne Samuels

Truth in Labeling

Pessoas ingerem atualmente quantidades indeterminadas de ácido glutâmico livre a partir do realçador de sabor glutamato monossódico e de outros ingredientes, assim como de frutas, grãos e vegetais que foram pulverizados com MSG durante o crescimento.

O glutamato livre é um componente natural de muitos alimentos, que consumimos como parte de uma dieta normal, como carnes, peixe, vegetais como tomates, cogumelos e queijo. Diariamente, uma pessoa consome em média entre 10g a 20 g de glutamato como parte da sua dieta normal, do qual a maior parte é proveniente da proteína dos alimentos. Geralmente, a quantidade de glutamato acrescentada aos alimentos como tempero está na faixa de 0,1% a 0,8% do alimento consumido. Assim, indivíduos que consomem regularmente MSG como tempero irão ingerir em torno de 1g a 3g de glutamato por dia. O organismo metaboliza o glutamato proveniente dos temperos adicionados aos alimentos exatamente da mesma maneira como aquele proveniente dos alimentos.

O Glutamato monossódico não é pulverizado sobre colheitas durante o cultivo.

O ácido glutâmico como parte da proteína tem valor nutricional importante. O ácido glutâmico livre, se injetado ou aplicado diretamente, é capaz de matar células do cérebro.

O ácido glutâmico é um dos 20 aminoácidos necessários para o desenvolvimento saudável, incluindo a produção de proteínas no organismo. O organismo humano produz cerca de 48g de glutamato como parte do seu metabolismo normal.

É bem provável que qualquer ingrediente quando injetado diretamente no cérebro provoque danos no mesmo.

*Hiroshi Ohguro especula que uma dieta rica em ácido glutâmico pode elevar os níveis deste aminoácido no globo ocular (26 de outubro de 2002, p.11). Pesquisa recente tem relacionado esse aumento ao glaucoma. Como foi informado na revista *New Scientist*, Ohguro verificou que quantidades muito elevadas de glutamato monossódico causam danos na retina de ratos.*

As doses de glutamato fornecidas aos ratos através da ração foram extremamente elevadas (nenhuma das dietas experimentais suplementadas com glutamato poderia simplesmente ser considerada 'alta' quanto mais 'moderada'). As quantidades seriam o equivalente a um ser humano consumindo mais de 500g de MSG adicionado como tempero, diariamente por vários meses, o que faz com que essa pesquisa seja irrelevante para os níveis de consumo pelo ser humano.

Não há evidência que quantidades menores de glutamato monossódico, quando ingerido durante toda a vida, não causarão danos na retina em pessoas.

Esta declaração ignora o que nós sabemos sobre o papel do glutamato no organismo e seu metabolismo. O organismo contém, aproximadamente, 1.800g de glutamato (em um adulto de 70kg) do qual, aproximadamente, 10g estão na forma de glutamato livre. Entre 10g e 20g de glutamato são consumidos todos os dias e absorvidos para uso do organismo no metabolismo normal. O próprio organismo produz glutamato durante o metabolismo normal - aproximadamente 48g de glutamato são metabolizados pelo organismo diariamente. Além disso, a pessoa em média excreta, aproximadamente, 16g de glutamato diariamente. Glutamato, independente da fonte, consumido como parte de uma dieta normal será metabolizado e não irá se acumular no organismo.

A campanha do Truth in Labeling observou que algumas pessoas sensíveis ao MSG podem consumir um determinado "fast food" em um único dia sem apresentar reações ao MSG como náusea, sonolência e dores de cabeça. No entanto, quando essas pessoas consomem aquele mesmo "fast food" durante dois ou três dias consecutivos, ocorrem reações típicas ao MSG.

Relatórios anedóticos de reações adversas para vários alimentos ou ingredientes alimentares não são incomuns. Pesquisas têm mostrado que as pessoas que acreditam que respondem adversamente ao MSG não o fazem quando são avaliadas em situações de testes cuidadosamente controlados.

A indústria do glutamato, através do Serviço Internacional de Informações sobre Glutamato (International Glutamate Information Service), respondeu à publicação da revista New Scientist com um press release e com cartas para as outras mídias que relataram o mesmo estudo, inclusive para o New Scientist (Edição No. 2369 pág. 24, de 16 de novembro de 2002). Desde 1969, a indústria tem declarado que o glutamato é de uso seguro.

Entretanto, uma revisão realizada em 1995 pela Federação de Sociedades Americanas para Biologia Experimental (Federation of American Societies for Experimental Biology: FASEB) concluiu que o MSG pode causar reações adversas em uma "porcentagem desconhecida" de pessoas.

Em seu relatório para o FDA, em 1995, após uma extensa revisão da literatura científica sobre glutamato monossódico, a Federação de Sociedades Americanas para Biologia Experimental (FASEB) concluiu que não há diferença entre o glutamato livre naturalmente presente em cogumelos, queijo e tomates e o glutamato proveniente do glutamato monossódico. A FASEB não verificou evidência alguma que associe o MSG a qualquer efeito adverso agudo ou de longo prazo. O relatório permitiu ao FDA (Food and Drug Administration) concluir que o MSG é um ingrediente alimentar seguro nos níveis normalmente consumidos.

Praticamente todas as clínicas de enxaqueca nos EUA reconhecem o glutamato monossódico como um potencial desencadeador de dor de cabeça.

Pesquisas têm mostrado que o glutamato e o MSG não são responsáveis pela indução de dor de cabeça. Uma revisão da literatura, de 1990, sobre dor de cabeça induzida por alimentos (Enxaquecas induzidas por alimentos: uma revisão crítica -Food triggered migraine: a critical review. Annals of Behavioural Medicine, 12:51-651, 1990) revelou que não existe evidência que comprove a associação entre MSG e enxaqueca.

O glutamato está presente em grande variedade de alimentos que consumimos como parte de uma dieta normal, incluindo carnes, peixes, vegetais e produtos lácteos. O glutamato proveniente do MSG contribui com apenas uma fração da nossa ingestão diária desse composto. Ainda, o organismo metaboliza o glutamato proveniente de temperos da mesma forma como o glutamato naturalmente presente nos alimentos.

O International Glutamate Information Service, IGIS, esclarece que informações corretas podem ser encontradas no website www.glutamate.org. Uma visão alternativa pode ser encontrada no site www.truthinlabeling.org.

Chicago, Illinois, EUA

Retornar para o Arquivo de Notícias