

Saúde desmascarada: glutamato monossódico é realmente faz mal para você?

Principais vantagens:

- O glutamato monossódico é encontrado em todos os tipos de alimentos, desde konbu até chips embalados.
- Há um equívoco popular de que o glutamato monossódico é particularmente prejudicial à saúde.
- O glutamato monossódico é geralmente considerado seguro com moderação pelo FDA (é o órgão governamental dos EUA que faz o controle dos alimentos) e outras organizações especializadas.



A alegação de que o glutamato monossódico (MSG) é ruim para você foi contestada por pesquisas científicas.

Ainda assim, o sentimento perdura, especialmente na cultura americana, onde os restaurantes chineses chegaram a ponto de proibir o ingrediente básico de suas cozinhas. Então, vamos dar uma olhada na história - e na ciência - do MSG.

O que é glutamato monossódico?

MSG é um aditivo alimentar derivado do ácido glutâmico, um aminoácido que ocorre naturalmente em muitos alimentos (como tomate e queijo). Ácido glutâmico está entre os aminoácidos mais abundantes no corpo humano. É importante notar que o MSG não contém glúten, embora “glutamato” seja uma palavra com som semelhante.

O glutamato no glutamato monossódico é quimicamente diferente do glutamato presente nas proteínas dos alimentos, de acordo com a FDA. No entanto, nossos corpos metabolizam ambos da mesma maneira. O adulto médio consome cerca de 13 g de glutamato de proteína todos os dias e come cerca de 0,55 g de MSG por dia.

MSG melhora os aspectos saborosos de umami, um Palavra japonesa que, em alguns casos, se traduz em "delícia". Umami é uma categoria de sabores conhecida como “quinto sabor” que oferece um sabor carnudo (embora seja inteiramente vegano).

Embora o glutamato monossódico seja frequentemente associado à comida chinesa, você também o encontrará em alimentos como sopa de macarrão com frango em lata e Doritos. Konbu, um tipo de alga marrom, contém muito glutamato monossódico, por isso é frequentemente usado para fazer caldos, especialmente na culinária japonesa.

Então, por que glutamato monossódico teve uma reputação tão ruim?

Há muita história aqui. Kim Pham, cofundador da marca de culinária asiática Omsom, que inclui glutamato monossódico em alguns de seus produtos, e fundador da Know MSG, uma campanha para desmascarar os mitos em torno do MSG, diz que sua má reputação provavelmente remonta a uma carta.

Em 1968, Robert Ho Man Kwok, um médico sino-americano, escreveu uma letra ao New England Journal of Medicine explicando que ele se sentiu fraco depois de comer em um restaurante chinês. Embora o autor listasse vários ingredientes que poderiam ter causado seus sintomas, a carta gerou uma espécie de pânico em torno do glutamato monossódico. Os leitores responderam à carta citando sintomas semelhantes e logo o termo “Síndrome do restaurante chinês” foi cunhado. A frase apareceu em uma manchete do New York Times um mês depois que a carta foi publicada pela primeira vez.

“O que se seguiu foi uma série de estudos que foram feitos sem duplo-cego ou controle com placebo - os procedimentos eram realmente inconsistentes e inadequados”, diz Pham. Em muitos desses estudos mais antigos, os pesquisadores injetariam glutamato monossódico diretamente no abdômen dos animais de laboratório, um método que provavelmente não reflete realmente os efeitos do MSG como um ingrediente alimentar comido com moderação.

É difícil separar a pesquisa da xenofobia prevalente na época. Uma pesquisa recente aponta para o fato de que a culinária asiática foi considerado como “exótico”, “bizarro” e “excessivo” para muitos, e “Síndrome do restaurante chinês” apenas serviu para fortalecer essas crenças.

No mesmo ano em que a carta foi publicada, o Departamento de Saúde de Nova York enviou um [carta](#), em inglês e chinês, expressando a necessidade de o MSG ser usado “com moderação ao preparar alimentos” para fabricantes e vendedores de alimentos chineses. A cidade não distribuiu a carta para restaurantes não chineses ou fabricantes de outros alimentos.

Mais de cinquenta anos desde que Kwok escreveu sua carta, 4 em cada 10 consumidores dos EUA ainda dizem que evitam ativamente o glutamato monossódico, de acordo com o Conselho Internacional de Informação Alimentar. Mas eles deveriam? Aqui, vamos nos aprofundar nos fatos sobre o glutamato monossódico.

Glutamato monossódico é realmente ruim para você?

As afirmações negativas associadas ao glutamato monossódico abrangem toda a gama. Pessoas tem glutamato monossódico ligado com asma, dor de cabeça, danos cerebrais, náuseas, sonolência e muito mais.

O que dizem os especialistas?

Por causa da controvérsia em torno do glutamato monossódico, ele foi amplamente avaliado por especialistas na área. Aqui está um cronograma geral do que os especialistas têm a dizer sobre a segurança do MSG:

- 1958: O FDA designa glutamato monossódico como “geralmente reconhecido como seguro”(GRAS) ao lado outros ingredientes como pimenta da Jamaica, alfavaca, gengibre e manjeriço.
- 1979: A National Academy of Sciences confirma a segurança do MSG como ingrediente alimentar.
- 1987: O Comitê Conjunto de Peritos em Aditivos Alimentares das Nações Unidas, Organizações Mundial de Saúde e Alimentos e Agricultura coloca MSG em sua categoria mais segura para aditivos alimentares.
- 1991: O Comitê Científico para Alimentos da Comunidade Europeia confirma MSG como seguro.
- 1992: The American Medical Association conclui que o glutamato monossódico é seguro em níveis normais de consumo.
- 1995: O FDA reafirma Segurança do glutamato monossódico após um relatório da Federação das Sociedades Americanas de Biologia Experimental (FASEB), um grupo científico independente nomeado pelo FDA.

E quanto à pesquisa?

Quanto à ciência em torno da segurança do glutamato monossódico, décadas de pesquisa não encontraram uma conexão entre o glutamato monossódico e os sintomas que as pessoas associam ao seu consumo.

Embora a pesquisa tenha descoberto que grandes doses de glutamato monossódico podem aumentar os níveis de glutamato no sangue em até 556%, um Estudo de 2009 descobriram que o glutamato dietético não atravessa a barreira hematoencefálica em grandes quantidades e, portanto, é improvável que afete a função cerebral.

Além disso, um Revisão de 2020 descobriram que muitos dos efeitos negativos à saúde relatados relacionados ao glutamato monossódico “têm pouca relevância para a exposição humana crônica e são pouco informativos, pois se baseiam em dosagem excessiva que não atinge os níveis normalmente consumidos em produtos alimentícios”.

Em 1993 pesquisadores descobriram que quando 71 participantes adultos receberam glutamato monossódico, eles não experimentaram mais sintomas indesejados do que o grupo que recebeu o placebo.

A relação entre ganho de peso e glutamato monossódico, no entanto, é conflitante. Algumas pesquisas encontraram uma correlação, enquanto em outros, a conexão é inexistente. É provável que sejam necessárias mais pesquisas para compreender a relação potencial.

Embora o glutamato monossódico seja geralmente reconhecido como seguro, algumas pesquisas sugerem que consumir o aditivo em doses excessivas pode ser prejudicial. De acordo com FASEB, ao consumir 3 gramas de glutamato monossódico sem comida, alguns indivíduos podem apresentar sintomas geralmente leves e transitórios, incluindo dores de cabeça, sonolência e dormência. É importante notar, entretanto, que uma porção típica de um alimento com glutamato monossódico adicionado contém menos de 0,5 g de glutamato monossódico.

Algumas pesquisas também sugerem que as crianças podem ser particularmente sensíveis ao glutamato monossódico. Dentro um estudo, os pesquisadores destacaram uma possível ligação entre o consumo de MSG e

dermatite atópica (eczema) em crianças, mas, novamente, mais pesquisas são necessárias.

Você pode ser alérgico a glutamato monossódico?

Embora a pesquisa não tenha encontrado evidências de um verdadeiro glutamato monossódico alergia, uma sensibilidade ao aditivo pode ser possível.

O que a ciência diz?

Embora todos sejam diferentes e um indivíduo possa ser sensível a qualquer ingrediente, o glutamato monossódico não é considerado um alérgeno.

Algumas pessoas podem ser sensíveis ao aditivo alimentar. Ainda assim, as descobertas não são incrivelmente convincentes. Dentro um estudo, 61 pessoas receberam 5 mg de glutamato monossódico ou um placebo. 24,6% relataram sintomas após o placebo, em comparação com 36,1% que o fizeram ao tomar glutamato monossódico.

De acordo com FDA, apesar das pessoas se identificarem como sensíveis ao glutamato monossódico, nenhuma diferença significativa foi encontrada nos estudos que compararam sua reação ao glutamato monossódico versus placebo.

Se comer algo faz você se sentir mal, é do seu interesse parar de comê-lo. Se for o caso do glutamato monossódico, lembre-se de que o ingrediente não é apenas adicionado aos alimentos: também está naturalmente presente em certas carnes, aves, queijo, peixes e produtos hortifrutigranjeiros. A rotulagem só é exigida quando o glutamato monossódico é adicionado como ingrediente (listado como glutamato monossódico).

Quais são os benefícios de usar o glutamato monossódico?

O principal benefício do glutamato monossódico é que ele torna os alimentos mais saborosos. A pesquisa até examinou os efeitos do glutamato monossódico no paladar, com um estudo constatar que o aditivo aumentou a “suavidade” de uma sopa.

É importante entendermos os mitos vinculados ao glutamato monossódico e como isso levou a um viés em relação às diferenças culturais de alimentos.

O estigma em torno do glutamato monossódico forçou muitos restaurantes chineses (e Latinx) nos Estados Unidos a banir o glutamato monossódico como ingrediente em suas cozinhas e, em seguida, comercializar a proibição para atrair clientes mal informados.

“É honestamente devastador [que os restaurantes tivessem que fazer isso]”, diz Pham, porque o glutamato monossódico “fez desses pratos os pratos marcantes que eles são”. Aceitar o glutamato monossódico como seguro e rejeitar a intolerância associada à comida pode ajudar a “reverter gerações desse estigma infundado”, diz ela.

Então, posso aproveitar o glutamato monossódico?

O MSG é geralmente considerado seguro pelo FDA. As associações negativas em torno do glutamato monossódico estão possivelmente enraizadas no racismo e em pesquisas questionáveis que datam da década de 1960. Existem muitas maneiras maravilhosas de cozinhar com glutamato monossódico em casa, inclusive para realçar o sabor de pratos como molho de tomate, sopas e guisados, molhos e temperos e arroz frito. Se você achar que não está se sentindo bem depois de comer glutamato monossódico, discuta as possíveis causas com seu médico.

