

LOS PELIGROS DEL POTENCIADOR DE SABOR MÁS USADO: EL GLUTAMATO MONOSÓDICO (E-621)

Ha llegado el momento de que también la industria alimentaria haga frente a sus responsabilidades al igual que las industrias tabaqueras, farmacéuticas, eléctricas y de telefonía. Y vamos a empezar denunciando el uso y abuso de un “potenciador del sabor” como el glutamato monosódico (E-621), presente en casi todas las bolsas de “guarrerías” que encantan a nuestros niños. Porque según Jesús Fernández-Tresguerres, catedrático de Fisiología de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid, lo que hace es despertar un hambre ansiosa hasta el punto de que incrementa la voracidad en un 40% (al menos así ocurre en las ratas estudiadas en laboratorio) al impedir el buen funcionamiento de los mecanismos inhibidores del apetito. De ahí que se conozca ya como la nicotina de los alimentos.

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY



Afirmar que “el tabaco mata” y consentir su distribución y venta es un sinsentido que debería impedir dormir a alguien con un mínimo, si no de conciencia sí de coherencia. Y mucho más aún lo es enriquecerse con el dinero de los impuestos obtenidos por su venta.

Afirmar que los nuevos transformadores de electricidad y torres de alta tensión deben situarse a cierta distancia de las viviendas y construirse blindados por el peligro que suponen para la salud pero consentir que los antiguos -mucho peor protegidos- sigan irradiando a los vecinos de su entorno es otro sinsentido dramático y vergonzoso sólo justificable por el miedo de nuestros políticos a enfrentarse con los poderes económicos que compran acciones y voluntades aquí y allá.

Pero no son los únicos sinsentidos contra la salud permitidos por nuestra Administración. Ahí está su comportamiento tolerante hasta la sinrazón con las antenas de telefonía, los centros de transformación y las torres de alta tensión o su apoyo a la industria en el caso de la fabricación y uso de productos químicos tóxicos incontrolados (vea lo publicado sobre todo ello en www.dsalud.com). Y ahora, por si nos parecían pocos sus desvelos para protegernos, resulta que el Ministerio de Sanidad y Consumo ha decidido alertarnos sobre la epidemia de obesidad que nos asola. Sólo que lo hace tras permitir la comercialización de productos infectados de grasas saturadas y aditivos sintéticos e ignorando los avisos de alarma procedentes de investigadores independientes sobre los efectos de los mismos.

Entre ellos la advertencia que sobre la propagación de la obesidad tiene un aditivo alimentario: el E-621 o *glutamato monosódico* (la sal sódica del aminoácido *glutamato* o *ácido glutámico*). El E-621 está clasificado por la Unión Europea como *aditivo alimentario*. Generalmente se agrega a alimentos salados preparados y procesados como productos

Pincha aquí para
ver más videos
relacionados en
ECODAISY



congelados, mezclas de especias, sopas envasadas, aliños para ensaladas, productos a base de carne o pescado y, sobre todo, a una gran cantidad de aperitivos salados presentados en bolsas que son consumidas masivamente por adultos pero sobre todo por los niños: patatas fritas, ganchitos, quicos, etc. En el envase suele figurar que el producto contiene E-621 pero no la cantidad exacta porque no existe ninguna regulación al respecto.

En algunos países incluso se utiliza como condimento de mesa. El *glutamato monosódico* es, sencillamente, un “potenciador del sabor”, una sustancia que se ingiere cuyo único objetivo aparente es facilitar un mayor consumo del producto al que se añade. Y sólo por eso, en las actuales circunstancias, debería ser ya cuestionable su utilización porque, ¿si los alimentos supieran a lo que tienen que saber seguiríamos devorándolos hasta la obesidad? Justificar a estas alturas su presencia aduciendo que cuenta con los correspondientes permisos de los organismos reguladores no significa nada para quien conoce -aunque sea de forma mínima- las estrategias de las industrias en defensa de sus intereses: relaciones privilegiadas con los organismos reguladores, centros de investigación propios, estudios externos patrocinados, investigadores contratados, medios financiados a través de la publicidad, grupos de presión política... Todo ello encaminado a la siembra permanente de dudas sobre el alcance final de los efectos sobre la salud a fin de mantener su actividad. Así es como hemos llegado a convivir con ciertos fármacos, con el tabaco, con los móviles, con las antenas de telefonía, con los transformadores, con las torres de alta tensión y con tanto producto químico incontrolado de evidente impacto sobre la salud. Y en el mejor de los casos, suponiendo que en el momento de su aprobación nada se supiera sobre el posible impacto sobre la salud del E-621, seguir con los ojos cerrados ante lo que la investigación independiente nos desvela día a día no sólo es una irresponsabilidad administrativa sino una negligencia sanitaria.

Resulta esclarecedor escuchar a **Jesús Fernández Tresguerres**, catedrático de Fisiología en la Facultad de Medicina de la *Universidad Complutense* de Madrid, investigador español de prestigio internacional con una amplia labor en Endocrinología y miembro numerario de la *Real Academia Nacional de Medicina* -sillón de *Endocrinología experimental*- decir con tono frustrado mientras recuerda sus intentos por ser escuchado: ***“He presentado mis resultados a algunas autoridades sanitarias españolas y no me han hecho ni caso. Les ha entrado por un oído y les ha salido por otro”***. Una actitud que probablemente se debe a que sus resultados apuntan directamente a la restricción en el uso del E-621. ***“Con la pasividad mostrada ante los resultados obtenidos por la Ciencia –nos diría- se está contribuyendo de manera muy evidente a la epidemia que tenemos de obesidad y, sobre todo, de obesidad infantil”***. Ya en un estudio efectuado el año 2003 que hizo junto al investigador alemán **Michael Hermanussen** titulado *La ingesta de altas dosis de glutamato causa obesidad* -publicado en *Journal of Pediatric Endocrinology*- se afirmaba: ***“La obesidad mundial ha subido a niveles alarmantes. El peso medio de los alemanes aumenta ahora casi 400 g/año. Datos similares se obtuvieron en Austria, Noruega y Reino Unido. El predominio creciente de obesidad coincide con una popularidad creciente de dietas ricas en proteínas. Los niños comen unas tres veces más proteínas de las recomendadas; y los bebés de entre 6 y 12 meses reciben diariamente 5 gramos por kilo de peso en proteínas. Nuestra hipótesis es que no son las proteínas sino el glutamato monosódico el que determina la propensión a la obesidad”***. Sus estudios posteriores no han hecho sino afianzarle en esa convicción.

Este mismo año ha publicado un nuevo trabajo -junto a otros investigadores- en *European Journal of Nutrition* titulado *Obesidad, voracidad y poca estatura: el impacto del glutamato en la regulación del apetito*. Y en él las cosas se pueden decir más altas pero no más claras: ***“El***

Pincha aquí para
ver más videos
relacionados en
ECODAISY



*estudio presente demuestra por primera vez que una sustancia nutricional ampliamente usada -el potenciador del sabor glutamato monosódico, a concentraciones sólo ligeramente superiores a las encontradas en la comida humana cotidiana, exhibe un potencial significativo para dañar la regulación hipotalámica del apetito y por ello determina a nivel mundial la propensión a la obesidad. Sugerimos revisar las concesiones diarias recomendadas de aminoácidos y proteínas nutricionales, abstenerse de las populares dietas ricas en proteínas y, particularmente, de agregar glutamato monosódico” Pues bien, “ni caso”. Y otras líneas de investigación apuntan incluso a que el *glutamato* pudiera estar relacionado con algunos problemas neurodegenerativos.*

En lugar de aplicar el más elemental principio de precaución sobre un producto que es absolutamente innecesario añadir a los alimentos preparados el Gobierno -una vez más- prefiere perderse en los grandes titulares de prensa de las campañas antiobesidad. El doctor Fernández-Tresguerres nos recibiría amablemente en su despacho de la Facultad de Medicina para conversar de ello.

EL IMPACTO DEL GLUTAMATO MONOSÓDICO EN LA OBESIDAD

-Doctor, ¿no le parece contradictorio que la ministra de Sanidad y Consumo hable de epidemia de obesidad y al tiempo permanezca inane ante el uso de un potenciador del sabor como el *glutamato monosódico (E-621)* que lo que realmente hace, según usted, es generar ansia por comer más?

-Es evidente que ambas cosas están estrechamente relacionadas. Y creo que tanto a nivel oficial como privado hay una clara falta de concienciación sobre la gravedad implícita de tal relación. Hasta hace muy poco se nos ha estado diciendo que la “epidemia” de obesidad se debía a que en los últimos años comemos más y nos movemos menos estableciéndose así la discusión sólo en torno a ello. Sin embargo los resultados demuestran que hay otros elementos necesariamente involucrados en el proceso a los que no se les ha concedido importancia hasta hoy. No es solamente que los alimentos sean cada vez más accesibles o que a través del marketing caigamos en consumos compulsivos de determinados alimentos sino que contamos ya con datos objetivos que muestran la existencia en nuestra alimentación de productos que inducen a incrementar su consumo. En este sentido nosotros nos hemos centrado en la investigación sobre el impacto que puede tener en la epidemia de obesidad un aditivo alimentario utilizado para potenciar los sabores: el *glutamato monosódico*, también conocido como *E-621*. Y nuestros datos experimentales demuestran que la administración de *glutamato monosódico* es capaz de incrementar ¡hasta en un 40%! la cantidad de alimento que comen las ratas en el laboratorio.

-Pero el *glutamato monosódico* cuenta con todas las autorizaciones administrativas necesarias...

-Así es. Y también podrá argumentarse que las ratas no son iguales que los hombres. Sin embargo, además del hecho constatado de que es siempre en este tipo de animales donde los investigadores probamos inicialmente patologías y soluciones el problema está en que es un aditivo alimentario tan perfectamente blindado por todos los organismos internacionales que ni siquiera hay establecidos límites a su uso. No está establecido cuál es el máximo que se puede añadir a las comidas y las cantidades

Pincha aquí para
ver más videos
relacionados en
ECODAISY



utilizadas ni siquiera aparecen en los envases. En las patatas fritas de sabores encontramos hasta cuatro y cinco gramos por kilo. Y en las salchichas hasta seis gramos por kilo. No es de extrañar pues que en los últimos años se haya producido una explosión en la producción mundial de *glutamato monosódico*. De las 200.000 toneladas de *E-621* que se producían en el mundo en 1970 se ha pasado al millón y medio de toneladas en el 2004. La cantidad se ha multiplicado por siete. Lo que significa que cada vez se está utilizando más. Y significativamente, de manera masiva, en el Primer Mundo que es donde sufrimos el azote de la obesidad. Yo mismo he sido testigo de cómo en algunos restaurantes en lugar de utilizar sal se utiliza un bote de *glutamato monosódico* para sazonar prácticamente todos los platos. Hablamos pues de un aditivo alimentario cuya producción y uso se está incrementado sin restricción alguna -ni siquiera en el entorno infantil o juvenil- a pesar de que según nuestros datos al administrarse a ratas recién nacidas –bien es cierto que en dosis muy altas– no sólo se constatan cambios en su comportamiento alimenticio sino que se producen lesiones en el cerebro. Porque el *glutamato monosódico* además de ser un saborizante –está considerado el quinto elemento del sabor junto al salado, el dulce, el agrio y el amargo habiendo sido bautizado como *umami*- es un neurotransmisor muy potente. No digo por tanto que haya que suprimirlo pero sí afirmo que su presencia en exceso provoca que las neuronas se activen de tal manera que pueden llegar a destruirse bajo un fenómeno conocido como *excitotoxicidad*, que causa destrucciones observables en una zona del cerebro, el núcleo arcuato, donde se producen una serie de hormonas que entre otras cosas tienen como misión controlar el apetito -unas lo estimulan y otras lo inhiben- y que a su vez están influenciadas por otros elementos periféricos como, por ejemplo, señales procedentes de los depósitos de grasa. Antes se consideraba que la grasa era sólo un depósito sin apenas actividad pero ahora sabemos que la célula adiposa segrega numerosas hormonas, como la *leptina*, de gran importancia en el control del apetito. Bueno, pues todo ese proceso de regulación del apetito se ve influenciado de alguna forma por la administración de *glutamato monosódico*. En suma, no voy a decir que la cantidad de *glutamato monosódico* que hoy estamos consumiendo provoque destrucciones neuronales pero sí afirmo que provoca cambios en la conducta alimenticia muy evidentes. Y hemos constatado también que esa voracidad inducida está mediada por cambios en las hormonas que controlan precisamente el apetito. Y todo eso ocurre a través de una sustancia calificada como ¡inocua! por todos los organismos oficiales y de la que se afirma que no causa ningún problema.

-Sin embargo usted sostiene que puede llegar a producir daños en el cerebro.

-Cuando yo administro a ratas neonatalmente dosis elevadas de *glutamato monosódico* el núcleo arcuato del hipotálamo cerebral queda totalmente destruido. Lógicamente esta sustancia no se vende para inyectársela a un niño recién nacido pero también cuando se lo damos por vía oral a la madre en estado de gestación y a las crías cuando empiezan a comer por su cuenta se producen alteraciones en el núcleo arcuato. E insisto: no es ésta una situación que podamos extrapolar tal cual a los seres humanos pero lo que a mi parecer sí es una situación perfectamente extrapolable es lo que pasa cuando estudio el impacto del *glutamato monosódico* en animales adultos. Si les doy pienso normal consumen 5'8 gramos por día; sin embargo, si añado *glutamato monosódico* pasan a consumir 8 gramos al día. Es decir, cerca de un 40% más. Luego con independencia de que genere o no lesiones a nivel cerebral hay un incremento de

Pincha aquí para
ver más videos
relacionados en
ECODAISY



la conducta alimenticia en todos los grupos utilizados. Siempre que se da *glutamato monosódico* a los animales éstos comen más. Y, por tanto, tienen tendencia a engordar también más.

-En este momento, con los resultados de sus investigaciones y de otras en la misma línea a nivel internacional, ¿no sería necesario realizar estudios más amplios, ya con seres humanos?

-Claro que sí. Me gustaría hacer ese tipo de estudios pero los ensayos clínicos son muy caros. No se puede hacer un ensayo si no hay un patrocinador del nivel de un laboratorio farmacéutico. Y no creo que la industria alimentaria vaya a apoyar un estudio de estas características. De ninguna manera. La industria alimentaria es de las más potentes pero al haber tenido que reducir costes y beneficios se ve obligada a vender cada vez más para ganar dinero y eso significa que alguien tiene que comer cada vez más.

EL PELIGRO DE LAS DIETAS RICAS EN PROTEÍNAS Y GLUTAMATO MONOSÓDICO

-Y, sin embargo, los chinos han sido tradicionalmente un pueblo sin problemas de obesidad a pesar de que su consumo de *glutamato monosódico* fue siempre alto. Es más, cuando empezaron hace poco a cambiar sus hábitos alimenticios fue cuando empezaron también a tener problemas de sobrepeso. ¿No parece contradictorio?

-Déjeme explicar a sus lectores cuál es la razón de que ambas cosas seas ciertas: que el *glutamato monosódico* aumente el ansia por comer alterando una determinada zona cerebral y que los chinos no engorden al mismo ritmo que en Occidente a pesar de su consumo. Una de las cosas que le ha ocurrido a la dieta del Primer Mundo es que además de ser *hipercalórica* se ha vuelto *hiperproteica*. Cada vez consumimos más proteínas animales y el *glutamato monosódico* está hoy presente en muchos derivados lácteos. En porcentajes de hasta un 20%. En consecuencia, a la dieta *hiperproteica* - que ya de por sí nos induce a incrementar nuestro consumo de comida a través del *glutamato* presente en la misma- le estamos añadiendo el *glutamato monosódico* como aditivo. Bueno, pues la clave está en que los chinos han consumido tradicionalmente una comida con muy pocas proteínas animales con lo cual el consumo de *glutamato* les afecta mucho menos al no producirse el efecto acumulativo con el *glutamato monosódico* constituyente natural de las proteínas ingeridas que se consumen masivamente en nuestra civilización occidental.

-Es muy significativo cómo al mismo tiempo que aumenta nuestra tendencia a la obesidad los focos de la ciencia se centren más en el exceso de proteínas animales como factor responsable no sólo de la obesidad y diversas patologías sino también del envejecimiento.

-Pienso que estamos en un momento importantísimo desde el punto de vista de la alimentación. Desde hace 50 años o más se sabe que lo único que sobre todo mejora espectacularmente las expectativas de supervivencia en los animales es la restricción alimenticia. Es decir, si yo a las ratas en vez de alimentarlas *ad libitum* lo que ellas

Pincha aquí para
ver más videos
relacionados en
ECODAISY



quieran comer les restrinjo un 30 o un 40% su cantidad de alimentos a diario manteniendo un aporte de nutrientes suficiente para que no exista un problema de vitaminas o minerales viven mucho más. Y los mismos resultados se están obteniendo desde hace 15 o 20 años con monos; también se ha observado que los que comen menos tienen mucha más vitalidad, están más jóvenes y es mejor su presencia física que los que comen más. Debo decir que en los últimos años un grupo de investigación de la Facultad de Biológicas de esta misma universidad ha estado trabajando sobre el tema preguntándose sobre el elemento responsable de que una restricción del 30 o el 40% permita a los animales vivir más y mejor. También han investigado lo que ocurre cuando en lugar de restringir las calorías se restringen los hidratos de carbono y las grasas. Y ninguna de estas dos restricciones tiene efecto alguno sobre la vitalidad o la supervivencia. Sin embargo la restricción de proteínas sí tiene ese efecto. Es decir, lo mismo que se consigue reduciendo la cantidad global de alimentos se consigue reduciendo sólo la cantidad de proteínas. Y aún han llegado más lejos. No han investigado todos los aminoácidos pero sí algunos y han encontrado que uno, concretamente la *metionina*, es fundamental. Cuando se disminuye la cantidad de *metionina* ingerida por los animales éstos viven mejor y más tiempo. No sólo el animal está más delgado sino que se mantiene más joven durante mayor tiempo. Si restringimos pues la *metionina* -y alimentos pobres en *metionina* son los garbanzos, las judías y toda esa serie de alimentos que antes se ingerían con mayor abundancia que ahora- conseguimos el mismo efecto que con una restricción del 30 o el 40% de calorías. Ni la restricción de hidratos de carbono, ni la de grasas – en lo que se nos insiste permanentemente- es tan importante como la restricción proteica. Estamos teniendo una alimentación excesivamente rica en proteínas que además sobrecargamos con aditivos como el E-621.

-Sin embargo dietas como la del doctor Robert Atkins ponen el énfasis en el consumo preferente de proteínas y la eliminación de los hidratos de carbono refinados como fórmula para adelgazar.

-Cierto, pero yo estoy hablando de una dieta completa con exceso de proteínas, no de una restringida. No es lo mismo una dieta completa que una sin hidratos de carbono donde todas las calorías se obtienen de las proteínas y grasas. Este último es el caso de los esquimales. Tradicionalmente no ingerían hidratos de carbono alimentándose sólo de la carne y grasa de focas y ballenas... y estaban sanos. ¿Por qué? Pues porque el organismo puede transformar las grasas y proteínas en los azúcares simples que necesitamos, especialmente en la glucosa que alimenta al cerebro. Pero claro, si a esos esquimales se les proporciona pan –o cualquier otro hidrato de carbono refinado- engordan a enorme velocidad. De hecho en este momento todos los pueblos esquimales que tienen estrecho contacto con el Primer Mundo sufren un problema de obesidad mucho más grave del que hay en España. Y ello se debe a que a su alimentación tradicional se le añadieron los hidratos de carbono. Mire, los problemas de alimentación son bastante difíciles de manejar. No es algo tan obvio como afirmar que para estar menos gordo hay que comer menos. Eso vale y funciona a veces pero no se trata sólo de eso. Es muy importante la proporción de los principios inmediatos. Y la proporción de proteínas en nuestra alimentación en estos momentos es excesiva. Creo que en la dieta diaria de cada persona hemos más que duplicado nuestro aporte proteico en los últimos 50 años. Piense que hace 40 o 50 años se tomaba carne un día

Pincha aquí para
ver más videos
relacionados en
ECODAISY



a la semana y ahora se consume a diario en muchos casos y en cantidades significativas, en la comida y en la cena. La variación con el tiempo de una serie de hábitos alimenticios y la disponibilidad de una serie de alimentos que hace sólo 40 ó 50 años eran escasos para la gran mayoría de la población ha hecho cambiar el fenotipo de las personas. Piense en lo que pasa con la sal. Hay que recordar que la palabra salario viene de “pagar en sal” precisamente por el valor que por su escasez tenía en la antigüedad y, aún todavía, en algunos lugares de África. Allí han sobrevivido sólo aquellos capaces de "ahorrar sal". Pues bien, cuando la sal deja de ser un elemento escaso y todo el mundo tiene acceso a ella es cuando aparece una nueva patología generalizada por el excesivo consumo: la hipertensión. Cuando los ahorradores de sal acceden de repente sin restricciones a ella tienen graves problemas. Y en casos graves, les produce la muerte. Bueno, pues con los aditivos alimentarios estamos dando un paso más en la misma dirección. Estamos modificando con según qué aditivos la proporción de elementos que entran a formar parte de nuestra alimentación diaria. Sobre todo con el *glutamato monosódico* que es probablemente, junto con la *metionina* de la que hablamos antes, uno de los elementos que juegan un papel más importante en el control de la alimentación además de ser un potentísimo neurotransmisor. Parte de lo que ingerimos llega al cerebro para actuar como neurotransmisores pero debemos entender que un exceso de los mismos puede generar también cambios en nuestro comportamiento. Hay que tomar conciencia clara de que la alimentación actual no es adecuada. Añadir aditivos que van en la misma mala dirección que el exceso proteico está contribuyendo de forma evidente a la epidemia de obesidad que nos invade.

LOS NIÑOS, LOS MÁS AFECTADOS

-En 1968 un médico chino, el Dr. Robert Ho Man Kwok, escribió una carta al editor de *The New England Journal of Medicine* para pedir ayuda y poder determinar porqué él y sus amigos sufrieron entumecimiento, debilidad y palpitaciones después de cenar en restaurantes chinos en los Estados Unidos. La carta se publicó bajo el título *El Síndrome del Restaurante Chino*. Las contestaciones publicadas indicaron que el problema de Man Kwok fue una reacción al *glutamato monosódico*. ¿Existen estudios que lo relacionan no ya con la obesidad sino con trastornos neurológicos?

-Sí, el *glutamato monosódico* se ha asociado con “el síndrome del restaurante chino”. Al parecer personas con una especial sensibilidad al *glutamato monosódico* pueden desarrollar diversos síntomas como dolores de cabeza, enrojecimiento, sudoración, inflamación facial, dolor torácico y algún otro pero por razones que desconozco todo esto está pendiente de estudiar. Yo no he podido hacerlo porque carezco de los medios pero sí he podido constatar que utilizando una sustancia que interfiere con el proceso de neurotransmisión del *glutamato monosódico* a nivel cerebral inmediatamente disminuye el apetito. He trabajado durante un año con un equipo de investigadores dirigido en Alemania por Michael Hermanussen -profesor de Pediatría de la *Universidad de Kiel*- y allí se me permitió emplear un producto como la *memantina* –un medicamento que bloquea los receptores NMDA (N-metil-D-aspartato) para el glutamato, regulando así la entrada de calcio en las neuronas y protegiéndolas de la degeneración- en una prueba terapéutica con un número limitado de pacientes. Administramos el producto -en forma de gotas o pastillas- a 14 personas obesas y ya a partir de las primeras dosis los propios pacientes confesaban que no sentían esa terrible hambre ansiosa que tanto

Pincha aquí para
ver más videos
relacionados en
ECODAISY



temen. En menos de dos meses todos perdieron alrededor de un 10% de su peso ¡sin modificar la dieta! Simplemente comieron menos porque tuvieron menos hambre. No sólo hemos demostrado pues que en animales la ingesta de *glutamato monosódico* incrementa el apetito sino que, en la misma línea de investigación, estamos comprobando que la *memantina* pone en marcha una cascada de procesos que acaban por producir una reducción de la ingesta alimentaria. Ciertamente el estudio no cumple con la totalidad de los requisitos exigidos para ser considerado un ensayo clínico pero apuntan a la importancia del mecanismo del *glutamato monosódico* en la obesidad.

-Desde luego no deja de ser incomprensible que al mismo tiempo que desde el Ministerio de Sanidad y Consumo se expresa preocupación por el aumento de obesidad infantil se esté obviando que casi todos los productos que con más ansiedad o placer consumen nuestros niños y adolescentes incluyan *glutamato monosódico* (E-621). ¿Hasta qué punto es una irresponsabilidad por parte de la administración seguir sin hacer nada?

-Comparto su reflexión y preocupación. Tal es, de hecho, mi intención al plantear públicamente este asunto. Y he esperado además para hacerlo a tener los datos experimentales que demuestran los efectos que estamos comentando. Sin embargo los he presentado a diversas autoridades sanitarias españolas y no me han hecho ni caso. Les ha entrado por un oído y les ha salido por otro. Los políticos reaccionan ante determinadas cosas sólo si hay una reacción continuada de los medios de comunicación o se produce un número importante de muertos como ocurre con determinados cruces donde no se instala el semáforo a pesar de que los vecinos de la zona lo lleven exigiendo mucho tiempo. Hasta que no se acumulan las víctimas o se produce una tragedia que atrae vivamente a los medios no mueven un dedo. En esta cuestión yo no me planteo que se vayan a producir desgracias en sentido estricto, es decir, que mucha gente vaya a morir de forma inmediata pero con la pasividad mostrada ante los resultados obtenidos por la Ciencia se está contribuyendo de forma obvia a la actual epidemia de obesidad, sobre todo entre los niños. Los padres deberían saber que una simple bolsita de *quicos* o de *snacks* puede llegar a contener ¡hasta seis gramos de *glutamato monosódico por kilo*! La verdad es que la mayor parte de los aperitivos de ese tipo llevan cantidades ingentes de *glutamato monosódico*. Y, por tanto, están contribuyendo a que los chavales coman mucho más de lo que necesitan y engorden.

-En Estados Unidos los representantes de la corriente más crítica sobre el *glutamato monosódico* lo definen como “la nicotina de los alimentos”. ¿Comparte esa definición?

- No es sólo la nicotina de los alimentos. En el tabaco la nicotina genera dependencia pero también otros aditivos que los fabricantes añaden impunemente para reforzar la adicción. Pues el *glutamato monosódico* por sí mismo no sólo genera una cierta dependencia al generar un sabor agradable que invita a comer más sino que además conduce a una ingesta mayor por la afectación de mecanismos neurológicos.

-¿Son conscientes los médicos de la importancia del *glutamatomonosódico*?

-No. Cada vez que se desarrolla una nueva teoría para explicar algo habitual hay que romper la inercia en la que normalmente se instalan los médicos. Incluso aunque los

Pincha aquí para
ver más videos
relacionados en
ECODAISY



datos sean evidentes las nuevas evidencias tardan tiempo en establecerse. No es que se nieguen abiertamente a las nuevas conclusiones sino que les cuesta ir admitiendo datos adicionales. Debemos pues seguir trabajando para que lo asuman ya que estamos ante un problema de salud pública. Porque no es que el exceso de peso modifique mi fenotipo y me haga menos atractivo y menos ágil, es que además voy a vivir menos y voy a padecer una serie de problemas de salud adicionales que podría evitar. Es un problema médico real. Hoy ya se sabe que la obesidad es la antesala de la diabetes tipo 2, del incremento de riesgo cardiovascular y de otras muchas dolencias además de acelerar nuestro envejecimiento. ¿No merece por tanto la pena trabajar en ello si sirve para atajar el problema de la obesidad, sobre todo entre los jóvenes? Con la pregunta dirigida en voz alta a quien corresponda abandonamos el despacho del doctor Fernández Tresguerres. Por nuestra parte sólo cabe recordar que otros investigadores, como el doctor **Russell L. Blaylock**, neurocirujano en el *Jackson Hospital* (Mississippi, EEUU) y miembro del Consejo Editorial del *Medical Sentinel*, consideran que los daños del *E-621* pueden llegar aún más lejos. En un artículo suyo titulado *Excitotoxinas aditivas en la comida y desórdenes degenerativos cerebrales* éste comienza el texto afirmando: “*Hay un número creciente de médicos y científicos de base que están convencidos de que un grupo de compuestos llamados excitotoxinas juegan un papel crítico en el desarrollo de varios desórdenes neurológicos, incluidas migrañas, infecciones, desarrollo neural anormal, ciertos desórdenes endocrinos, desórdenes neuropsiquiátricos, desorden en el aprendizaje infantil, demencia por SIDA, violencia episódica, encefalopatía hepática, algunos tipos específicos de obesidad y, sobre todo, enfermedades neurodegenerativas como la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), la enfermedad de Parkinson, la enfermedad de Alzheimer, la enfermedad de Huntington, y degeneración olivopontocerebral. Durante la última década ha aparecido una gran cantidad de evidencia clínica y experimental que apoya esta premisa básica. Todavía hoy la FDA se niega a dar a conocer al público el peligro a corto y largo plazo causado por la práctica de permitir agregar aditivos excitotóxicos a la comida como el glutamato monosódico, la proteína vegetal hidrolizada y el aspartamo*”. Añadiremos que a día de hoy existen más de 200 referencias científicas que relacionan el *glutamato monosódico* con una larga lista de problemas de salud además de con la obesidad. Entre ellas destacan libros como *In Bad Taste: The MSG Symptom Complex* del médico y toxicólogo **George Schwartz**, *Excitotoxins: The Taste that Kills* del anteriormente citado doctor Russell Blaylock y *Battling the MSG Myth* de **Debby Anglesey**. En cuanto a las webs de especial interés cabe citar www.msgmyth.com, www.msgtruth.org, www.truthinlabeling.org y www.nomsg.com. No está de más recordar, llegados a este punto, que en el portal de la propia *Agencia Española de Seguridad Alimentaria* puede leerse -en el apartado de *Preguntas frecuentes*- lo siguiente: “*El Código Alimentario Español sólo contempla la utilización de aditivos, entre otras razones si: a) Existe una necesidad manifiesta y representa una mejora evidente sobre las condiciones de los alimentos. b) Se ha comprobado experimentalmente que su uso está exento de peligro para el consumidor (...)*”. Bien, pues es obvio que en el caso del *E-621* lo primero es más que discutible; y sobre lo segundo existen dudas más que razonables. Además el texto añade: “*Se prohíbe la utilización de aditivos siempre que exista la posibilidad de lograr los mismos efectos por otros métodos, si puede provocar engaño al consumidor por enmascarar la verdadera calidad del alimento, si disminuye el valor nutritivo de los alimentos, o si los alimentos a los que se agregan pueden ser una parte importante de la ración de grupos vulnerables (lactantes, niños)*” (la negrita es

nuestra). ¿Puede pues explicarnos la ministra de Sanidad y Consumo, **Elena Salgado**, por qué sus inspectores no retiran del mercado los productos que contienen este “potenciador del sabor” ya que no hay necesidad manifiesta de él, no ha demostrado jamás que mejore la calidad de ningún alimento, puede perjudicar a quienes lo consumen en exceso (muy especialmente a los niños) y además hay sustancias naturales e inocuas que pueden hacer ese papel? Por supuesto no esperamos su respuesta. No creemos que tenga ninguna. Eso sí, seguro que seguirá haciendo campaña antiobesidad.

Antonio F. Muro

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY

