

EL SÍNDROME DEL RESTAURANTE CHINO

Diariamente, millones de ciudadanos de todo el mundo acuden a uno de los numerosos restaurantes chinos ubicados por doquier en busca de un menú sabroso, nutritivo y económico. Sin embargo, hace ya varias décadas una comunicación científica del Dr. Robert Ho-man Kwok, publicada en la prestigiosa revista THE NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDICINE, alertaba sobre los peligros de lo que se ha denominado como Síndrome del Restaurante Chino (SRC).

Se refería el Dr. Kwok a su propia experiencia y a la de otras personas, señalando que, tras comer en alguno de esos establecimientos, frecuentemente observaba una sensación de envaramiento en cuello y espalda, la aparición de diversas palpitaciones y de señales generales de debilidad. En la citada comunicación el Dr. Kwok emitía la hipótesis de que la causa radicase en una reacción a la salsa de soja, o al vino utilizado para cocinar, al alto contenido en sodio de las comidas o a la presencia de glutamato sódico, un potenciador del sabor que es utilizado tradicionalmente en tales restaurantes.

EL SÍNDROME. Tras esa primera alerta se acumularon centenares de testimonios que confirmaban esos síntomas, a los que se sumaron sofocos y ardores en cuello y espalda, presión facial, hormigueo y debilidad en la cara, sienes, nuca, cuello o brazos, dolores pectorales y de cabeza, náuseas, vómitos, etcétera. Normalmente los síntomas se iniciaban una media hora después de comer y finalizaban unas dos horas más tarde. Llegó a señalarse que la prevalencia del síndrome alcanzaba el 7% en la población americana y la alarma se avivó al divulgarse que el responsable era el glutamato, una sustancia que, a dosis suficientes, se conocía que ocasionaba diversos daños, incluso cerebrales, en animales de experimentación.

La preocupación por los efectos del glutamato y los peligros de los restaurantes chinos se disparó y llegó a tener serias consecuencias económicas negativas para los mismos, abriendo, por otra parte, una interesante línea de Investigación respecto a la etiología del proceso. El glutamato es uno de los 20 aminoácidos constituyentes usuales de todas las proteínas, pero los efectos de los que hoy nos ocupamos solo son achacables al propio aminoácido libre, no al que forma parte de las proteínas.

El glutamato es uno de los aminoácidos más abundantes, y es sintetizable en el interior de nuestras propias células o puede ser tomado a través de los alimentos. Posee variadas e importantes funciones bioquímicas en el metabolismo nitrogenado, la transferencia de energía, los mecanismos moleculares de transporte o la detoxicación de amoníaco y otros productos. Además, por sí mismo, es un potente neurotransmisor, responsable de hasta el 75% de la transmisión cerebral excitadora.

USO CULINARIO. El glutamato fue aislado químicamente, en 1908, por Kikunae Ikeda, quien lo identificó como la sustancia clave presente en las algas marinas utilizadas como saboreadoras, durante siglos, en la cocina japonesa. Efectivamente, el glutamato, incluso a concentraciones inferiores al 1%, demostró poseer interesantes propiedades como un potente reforzador del sabor de los alimentos a los que se adicionaba. Por ello su uso se ha extendido en la industria

alimentaria de sopas, salsas, carnes, mariscos, ciertas conservas, platos semi- y preparados, etcétera e, incluso, como un aditivo sazonador culinario en restaurantes y hogares. Su consumo anual, para estos fines, solo en Estados Unidos, supera las 28.000 toneladas.

Los alimentos naturales en los que el glutamato se encuentra en mayor proporción son los champiñones, el jugo de tomate (260 mg por 100 gramos) y el queso parmesano (1200 mg por 100 gramos). Una persona normal consume diariamente unos 10 gramos de glutamato, del que forma parte de las proteínas, así como un gramo en forma de aminoácido libre constituyente de los alimentos y aproximadamente otro gramo debido a su uso como aditivo alimentario (su número identificador, que ha de figurar en las etiquetas alimenticias, es el 621).

GLUTAMATO Y SÍNDROME. Desde que se sospechó la existencia de una relación causa-efecto, en los últimos 27 años, se ha investigado el tema extensa e intensamente, pero los resultados están lejos de estar claros, aunque tienden a relativizar los graves peligros que previamente se habían achacado al uso excesivo del glutamato.

Como punto de partida, es esclarecedora la observación de que la ingesta de cantidades elevadas de zumo de tomate, queso parmesano, o la de pizzas y espaguetis preparados (todos ellos con altos contenidos en glutamato) raramente se han asociado a los síntomas del SRC. En cuanto a los datos acumulados de las investigaciones clínicas, parecen sugerir que: a) con altas dosis de glutamato los resultados obtenidos suelen estar enmascarados por otros síntomas subjetivos; b) con dosis menores los resultados suelen ser contradictorios; c) nunca se ha podido establecer una clara relación directa entre dosis de glutamato y síntomas objetivos; d) las dosis usadas en las aplicaciones humanas son centenares de veces inferiores a las que, en animales de experimentación, son necesarias para que comiencen a ser dañinas.

El resumen podría ser que es admisible que existe una sintomología que se corresponde al Síndrome del Restaurante Chino. Que ciertas personas, en proporción reducida, pueden presentar una hipersensibilidad hacia el glutamato y en ellas se puede dar el SRC. Y que, en todo caso, el fenómeno sería asimilable a otras situaciones semejantes a la sensibilidad o al rechazo que algunas personas muestran hacia ciertos componentes alimenticios, incluyendo variadas reacciones alérgicas.

La Dra. Taliaferro analizó la situación actual en la revista JOURNAL OF ENVIRONMENTAL HEALTH, señalando que todos los organismos internacionales competentes coinciden en que el uso normal y controlado del glutamato no supone un peligro para la salud. Así se han expresado en diferentes ocasiones el Comité de Expertos de Aditivos Alimentarios de la OMS, o el JECFA (un Comité conjunto OMSFAO), el Comité Científico para Alimentación de la Comunidad Europea, o la American Medical Association. Incluso la exigente FDA americana tiene clasificado al glutamato como sustancia saludable GRAS (Generally Recognized As Safe), en el mismo grupo que la sal, la pimienta o el azúcar, añadiendo que “no hay evidencia científica que establezca que el glutamato cause, en particular, severas reacciones adversas o que tengan peligro las reacciones que puedan ocurrir a bajas concentraciones del mismo”.

En conclusión, si con anterioridad a este momento ni Ud. ni su familia han tenido precedentes negativos de hipersensibilidad al glutamato, pueden continuar con la costumbre de deleitarse con una sabrosa y económica comida en un restaurante chino, siempre que éste sea de confianza respecto a las calidades de sus materias primas.