

Síndrome del RESTAURANTE CHINO

La comida china, además de agrídulce, puede ser muy salada debido en gran parte al empleo de salsa de soya. Esta salsa contiene glutamato monosódico (GMS), compuesto utilizado en la industria alimentaria como aditivo para realzar el sabor salado de algunos alimentos. A finales de la década de los 60 se reportaron numerosos casos de un síndrome relacionado con el consumo de comida china sazonada con salsa de soya. Este cuadro clínico, cuyas manifestaciones incluyen rigidez de nuca, dolor torácico y de cabeza, taquicardia, náuseas y vómito, fue llamado “síndrome del restaurante chino”.

En una comida estándar se pueden llegar a ingerir hasta cinco gramos de glutamato sin repercusiones, ya que éste se metaboliza en las células epiteliales intestinales para convertirse en alanina. Sin embargo, cuando se ingieren cantidades de glu-

tamato superiores a cinco gramos (por ejemplo, comida china muy sazonada) el epitelio intestinal es incapaz de metabolizarlo y el compuesto se absorbe sin modificaciones. Cuando pasa a la sangre atraviesa la barrera hematoencefálica y llega al sistema nervioso central.

Aunque muchos científicos ponen en duda la relación entre la comida china fuertemente sazonada y el síndrome del restaurante chino, éste es un claro ejemplo de que cualquier exceso puede deteriorar nuestra salud. Por lo pronto lo mejor es alimentarnos con moderación, así como conocer los beneficios que podemos obtener y los riesgos que corremos al consumir cada tipo de alimentos.

Nimai Miguel Vázquez Álvarez
Toluca de Lerdo, Estado de México



¿Eres estudiante? ¿Te gusta escribir? Entonces este espacio es tuyo. Aquí puedes publicar tus comentarios, reflexiones y experiencias en torno a la ciencia. Envíanos un texto breve y adjunta tu nombre, dirección, teléfono y el nombre de la escuela a la que asistes. ¿Cómo ves? seleccionará el mejor texto que haya llegado a nuestra redacción antes del último día de cada mes, para publicarlo en la edición que saldrá al público 60 días después.

Manda tus colaboraciones:

Fax: 56 65 22 07

comoves@universum.unam.mx