

Cos'è il glutammato monosodico ed è dannoso per l'uomo?

Il glutammato monosodico (o MSG) è un additivo alimentare che subisce comunemente una pubblicità negativa. Si tratta, tuttavia, di una tesi infondata. L'MSG può essere utilizzato per intensificare il sapore e l'appetibilità degli alimenti senza rischi per la salute e può perfino abbassare il livello di sodio contenuto negli stessi. Questo articolo analizza l'MSG e illustra quanto rivela l'ultima ricerca sui suoi effetti sulla salute.

Cos'è il glutammato monosodico e dove si trova?

L'MSG è il sale di sodio dell'acido L-glutammico. Il glutammato è un amminoacido naturale non essenziale presente in quasi tutti gli alimenti, in particolare in quelli ad alto contenuto proteico come i prodotti caseari, la carne, il pesce e molte verdure. Gli alimenti comunemente utilizzati per le loro proprietà aromatizzanti, come i funghi e i pomodori, contengono elevati quantitativi di glutammato naturale, il quale svolge un ruolo essenziale nel normale funzionamento dell'organismo.

L'MSG è ampiamente utilizzato nella cucina asiatica e negli alimenti trasformati nei paesi occidentali. In genere, l'MSG viene aggiunto agli alimenti salati preparati e trasformati, come alimenti congelati, miscele di spezie, zuppe in scatola e disidratate, condimenti per insalata e prodotti a base di carne o pesce. In alcuni paesi viene utilizzato come condimento da tavola. Aggiunto agli alimenti, l'MSG ha una funzione aromatizzante simile a quella del glutammato che si trova in natura nei cibi. Agisce come esaltatore di sapidità ed è considerato il quinto gusto, detto "umami", meglio descritto come gusto saporito, simile al gusto del brodo o della carne.

Nell'Unione europea, l'MSG è classificato come additivo alimentare (E621) e sono in vigore regolamenti che stabiliscono come e quando può essere aggiunto agli alimenti. È possibile riconoscere l'MSG sulle etichette degli alimenti da una serie di sinonimi: vetsin, ajinomoto, glutammato monosodico, E621, glutammato di sodio, L-glutammato monosodico e acido glutammico monoidrato.

In che modo il glutammato monosodico è diverso dal sale?

Il glutammato monosodico contiene circa un terzo del sodio contenuto nel sale da tavola e viene utilizzato in quantità minori. Se combinato ad una piccola quantità di sale da tavola, tale sostanza può contribuire a ridurre il quantitativo di sodio contenuto in una pietanza fino al 40%, mantenendone invariato il gusto.

Come viene prodotto il glutammato monosodico?

In passato, il glutammato monosodico veniva estratto da cibi ricchi di proteine naturali come le alghe marine. Oggi, questa pratica dispendiosa in termini di tempo non viene più utilizzata e l'MSG è ottenuto da un processo di fermentazione industriale a partire da barbabietole da zucchero, canna da zucchero o melassa.

Il glutammato monosodico fa male?

Nonostante un ristretto numero di persone dichiarati di essere sensibile all'MSG, studi scientifici hanno messo in evidenza che non vi sarebbe alcun legame diretto tra tale sostanza e reazioni allergiche o intolleranze nell'uomo. L'MSG veniva ritenuto responsabile della "sindrome del ristorante cinese" perché il primo aneddoto fu raccontato dopo il consumo di un pasto cinese. I sintomi che si dice siano stati sperimentati includevano sensazioni di bruciore lungo la parte posteriore del collo, oppressione toracica, nausea e sudorazione. Tuttavia, uno studio controllato in doppio cieco con provocazione, effettuato con individui che affermano di soffrire della summenzionata "sindrome", non è riuscito a confermare il glutammato monosodico come agente causale. Altri studi hanno dimostrato che le reazioni di tipo allergico che insorgono dopo aver consumato pasti di provenienza asiatica sono solitamente attribuibili ad ingredienti come gamberetti, arachidi, spezie ed erbe aromatiche. Se si pensa di essere sensibili al glutammato monosodico o a qualsiasi altro ingrediente alimentare, il consiglio migliore è quello di consultare il proprio medico o un dietologo. È stato anche riportato che il glutammato monosodico provoca tutti i tipi di malattie e sintomi moderni, dal mal di testa (emicrania) all'asma, al sovrappeso e persino al cancro. Tuttavia, le prove attuali non supportano tali affermazioni. Sono stati condotti molti studi per indagare sulla relazione tra MSG e mal di testa (emicrania), ma una relazione causale tra i due deve ancora essere stabilita. Parallelamente, non vi è stata una risposta definitiva sul fatto che il glutammato monosodico possa fungere da fattore scatenante per l'asma, poiché studi precedenti che esaminavano questa relazione avevano metodi di studio impropri. Per quanto riguarda il sovrappeso, mentre gli studi sugli animali hanno mostrato aumenti di peso corporeo in seguito a iniezioni di MSG (principalmente in dosi estremamente elevate), i dati provenienti da studi sull'uomo hanno mostrato risultati ambigui. Alcune ricerche suggeriscono che il glutammato monosodico possa sopprimere l'appetito, mentre altre suggeriscono che i suoi effetti di miglioramento del sapore possano provocare un'alimentazione eccessiva. Infine, anche con le dosi più elevate testate, non è stato riscontrato alcun aumento dei tassi di tumore a seguito del consumo di MSG.

Secondo diverse autorità sanitarie, tra cui il comitato misto FAO/OMS di esperti sugli additivi alimentari (JECFA), la Food and Drug Administration (FDA) e l'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA), il glutammato monosodico è generalmente considerato sicuro. La [dose giornaliera ammissibile \(DGA\)](#) per l'MSG è fissata a 30 mg/kg di peso corporeo al giorno, che è significativamente superiore a quella che si consumerebbe normalmente su base regolare.

Il glutammato monosodico è sicuro per i bambini?

Bambini e adulti metabolizzano il glutammato nello stesso modo e il glutammato monosodico è privo di rischi per i bambini. In effetti, il latte materno contiene una quantità di glutammato dieci volte maggiore di quella contenuta nel latte vaccino.

In conclusione

Il glutammato monosodico è uno degli ingredienti più studiati in campo alimentare. Centinaia di ricerche e numerose valutazioni di carattere scientifico sono giunte alla conclusione che si tratta di una sostanza che può essere utilizzata per esaltare il gusto degli alimenti senza rischi per la salute.



Questo articolo è stato prodotto in collaborazione con il [Consiglio europeo di informazione sull'alimentazione \(EUFIC\)](#) nell'ambito di una campagna congiunta sugli additivi alimentari.