

Este asesino silencioso se esconde en la alacena de su cocina

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

HISTORIA EN BREVE

- › El glutamato monosódico (MSG, por sus siglas en inglés) es un potenciador de sabor que es añadido a miles de alimentos que usted y su familia comen regularmente. También es uno de los peores aditivos alimentarios del mercado
- › El MSG es una excitotoxina, lo que significa que sobreexcita sus células hasta el punto de dañarlas o matarlas, causando daño cerebral en diferentes grados e incluso podría desencadenar o empeorar trastornos del aprendizaje
- › Algunos efectos adversos comunes relacionados con el consumo regular de MSG, incluyen: obesidad, daño en los ojos, dolores de cabeza, fatiga, desorientación, depresión, taquicardia, sensación de hormigueo y entumecimiento
- › En los primeros estudios realizados se encontró que del 25 al 30 % de la población estadounidense era intolerante a los niveles de MSG que se encuentran en los alimentos. En la actualidad, un estimado del 40 % de la población podría verse afectada
- › En general, si un alimento es procesado, entonces se puede asumir que contiene MSG (o uno de sus pseudoingredientes). Llevar una alimentación a base de alimentos enteros y frescos es la mejor manera de evitar esta toxina

Este es un asesino común y silencioso que daña su salud aún más que el alcohol, la nicotina y que muchas otras drogas, y podría estar escondido en su alacena justo en este momento.

Se trata del glutamato monosódico (MSG, por sus siglas en inglés), un potenciador de sabor que es ampliamente conocido por ser añadido a la comida china, pero que en realidad es añadido a miles de alimentos que usted y su familia podrían consumir regularmente, especialmente si consumen alimentos procesados o de restaurantes.

El MSG es uno de los peores aditivos alimentarios en el mercado y es utilizado en sopas enlatadas, galletas, carnes, aderezos para ensalada, comidas congeladas y mucho más. Se encuentra en los supermercados y restaurantes locales, en la cafetería de la escuela de sus hijos, y, sorprendentemente, en las fórmulas infantiles y alimentos para bebé.

Este es más que un simple condimento como la sal y la pimienta; mejora el sabor de los alimentos, haciendo que las carnes procesadas y las comidas congeladas tengan un sabor fresco y huelan bien. También se utiliza para que los aderezos para ensalada y los alimentos enlatados sean más sabrosos.

Aunque está bastante claro que el MSG beneficia a la industria alimentaria, este aditivo alimenticio podría estar causando un lento y silencioso daño a su salud.

¿Qué es exactamente el MSG?

El glutamato monosódico fue inventado en 1908 por Kikunae Ikeda, un hombre japonés que identificó una sustancia natural de las algas y que implementó como potenciadora del sabor.

Tomando un poco de esta sustancia, fueron capaces de crear el MSG, un aditivo hecho por el hombre, entonces él y su compañero crearon la empresa Ajinomoto, que en la actualidad es una de las productoras de MSG más grandes del mundo (y curiosamente también fabrica medicamentos).

Químicamente hablando, el MSG está compuesto por un 78 % de ácido glutámico libre, un 21 % de sodio y hasta un 1 % de contaminantes.

Es un grave error pensar que el MSG es un condimento o “ablandador de carne”. El MSG tiene muy poco sabor; sin embargo, cuando come MSG, piensa que el alimento que está

comiendo tiene más proteína y mejor sabor. El MSG logra esto engañando a su lengua, utilizando uno de los cinco sabores básicos, pero poco conocido: el umami.

El umami es el sabor del glutamato, el cual es salado y se encuentra en muchos alimentos japoneses, en el tocino y también en el aditivo alimentario tóxico, el MSG. Es gracias al umami que para muchas personas los alimentos con MSG tienen un mejor sabor que los alimentos que no lo tienen.

Este ingrediente no era algo común en los Estados Unidos hasta después de la Segunda Guerra Mundial, cuando los militares estadounidenses se dieron cuenta que las raciones japonesas eran mucho más sabrosas que las raciones estadounidenses debido al MSG.

En 1959, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos etiquetó al MSG como “Generalmente Reconocido como Seguro” (GRAS, por sus siglas en inglés) y se ha mantenido así desde entonces.

Sin embargo, era una señal evidente cuando tan sólo 10 años después una enfermedad conocida como “Síndrome del Restaurante Chino” entró a la literatura médica, describiendo numerosos efectos secundarios, que van desde entumecimiento hasta taquicardia, experimentados por las personas después de comer MSG.

En la actualidad, ese síndrome es llamado “Conjunto de Síntomas del MSG”, y la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) lo identifica como “reacciones a corto plazo” del MSG. A continuación, hablaremos más sobre esas “reacciones”.

Por qué el MSG es tan peligroso

Una de las mejores descripciones de los verdaderos peligros del MSG proviene del Dr. Russell Blaylock, un neurocirujano certificado y autor del libro titulado *Excitotoxins: The Taste that Kills*.

En el libro explica que el MSG es una excitotoxina, lo que significa que sobreexcita sus células hasta el punto de dañarlas o matarlas, causando daño cerebral en diferentes grados, e incluso desencadenando o empeorando trastornos de aprendizaje, así como enfermedades como el Alzheimer, Parkinson, Lou Gehrig y más.

Parte del problema también es que el ácido glutámico libre es el mismo neurotransmisor que su cerebro, sistema nervioso, ojos, páncreas y otros órganos utilizan para iniciar ciertos procesos en su cuerpo. Incluso la FDA señala:

“Estudios han demostrado que el cuerpo utiliza el glutamato, un aminoácido, como un transmisor de los impulsos nerviosos en el cerebro y que también hay tejidos sensibles al glutamato en otras partes del cuerpo.

La función anormal de los receptores de glutamato ha sido relacionada con ciertas enfermedades neurológicas, como el Alzheimer y la enfermedad de Huntington. Inyecciones de glutamato en animales de laboratorio han dado como resultado daño en las células nerviosas del cerebro”.

Aunque la FDA continúa diciendo que consumir el MSG de los alimentos no causa estos efectos nocivos, muchos otros expertos afirman lo contrario.

De acuerdo con el Dr. Blaylock, se han encontrado que numerosos receptores de glutamato tanto en el sistema de conducción eléctrico del corazón como en los músculos del mismo. Esto puede ser dañino para su corazón e incluso podría explicar las muertes súbitas que algunas veces se han visto entre los atletas jóvenes.

Blaylock dice:

“Cuando el exceso de excitotoxinas transmitidas por los alimentos, como el MSG, la proteína hidrolizada, proteína de soya aislada y concentrada, saborizante natural, caseinato de sodio y aspartato del aspartame, son consumidas, estos receptores de glutamato son estimulados en exceso, produciendo arritmias cardíacas.

Cuando las reservas de magnesio son bajas, como podemos ver en los atletas, los receptores de glutamato también son tan sensibles que incluso niveles bajos de estas excitotoxinas pueden causar arritmias cardíacas y muerte”.

Muchos otros efectos secundarios que también han sido relacionados con el consumo regular de MSG, incluyen:

- Obesidad
- Daño en los ojos
- Dolores de cabeza
- Fatiga y desorientación
- Depresión

Además, incluso la FDA admite que las “reacciones a corto plazo” conocidas como Conjunto de Síntomas del MSG pueden ocurrir en ciertos grupos de personas, principalmente en aquellas personas que consumen “grandes dosis” de MSG o en las personas con asma.

De acuerdo con la FDA, el Conjunto de Síntomas del MSG puede abarcar síntomas como:

Entumecimiento	Sensación de ardor
Hormigueo	Presión facial u opresión
Dolor de pecho o dificultad para respirar	Dolor de cabeza
Náuseas	Taquicardia
Somnolencia	Debilidad

Nadie sabe a ciencia cierta cuantas personas podrían ser “sensibles” al MSG, pero los estudios realizados en la década de 1970 sugieren que del 25 al 30 % de la población

estadounidense era intolerante a los niveles de MSG que se encuentran en los alimentos.

Dado a que el uso del MSG se ha expandido dramáticamente desde entonces, en la actualidad se estima que más del 40 % de la población podría verse afectada.

Cómo determinar si sus alimentos contienen MSG

Los fabricantes de alimentos no son estúpidos y se han dado cuenta del hecho de que personas como usted quieren evitar este desagradable aditivo alimentario. Como resultado, ¿cree que hayan eliminado el MSG de sus productos? Bueno, muy pocos lo hicieron, pero la mayoría de ellos sólo trató de “limpiar” sus etiquetas.

En otras palabras, trataron de esconder el hecho de que el MSG es uno de sus ingredientes. ¿Cómo lo hicieron? Utilizando nombres que usted nunca relacionaría con el MSG.

Bueno, los fabricantes de alimentos son obligados por la FDA a colocar en la lista de ingredientes de los alimentos el “glutamato monosódico”, pero no son obligados a decir que contienen ácido glutámico libre, a pesar de que este es el ingrediente principal del MSG.

Existen más de 40 ingredientes etiquetados que contienen ácido glutámico, pero usted no puede saberlo solo por sus nombres. Además, en algunos alimentos el ácido glutámico se forma durante el procesamiento y, le repito, las etiquetas en los alimentos no le permiten saber esto a ciencia cierta.

Consejos para mantener el MSG lejos de su alimentación

En general, si un alimento está procesado, entonces puede asumir que contiene MSG (o uno de sus pseudoingredientes). Llevar una alimentación a base de alimentos enteros y frescos es la mejor manera de evitar esta toxina.

El otro lugar en donde necesitará cuidarse del MSG es en los restaurantes. Puede preguntarle al mesero cuál de sus platillos de menú no contienen MSG y pedir que no agreguen MSG en su comida, pero por supuesto que el único lugar en el que puede estar completamente seguro de que sus comidas no contengan MSG es en su propia cocina.

Para estar seguro, debería saber qué ingredientes debe evitar en sus alimentos empacados. Aquí está la lista de ingredientes que SIEMPRE contienen MSG:

Levadura autolizada	Caseinato de calcio	Gelatina
Glutamato	Ácido glutámico	Proteína hidrolizada
Glutamato monopotásico	Glutamato monosódico	Caseinato de sodio
Proteína texturizada	Extracto de levadura	Alimentos de levadura
Nutrientes de levadura		

Estos ingredientes por lo general contienen MSG o crean MSG durante el procesamiento:

Saborizantes y aromatizantes	Condimentos	Saborizantes naturales	Saborizante de cerdo natural	Saborizante de carne de res natural
Saborizante de pollo natural	Salsa de soya	Proteína de soya aislada	Proteína de soya	Cubo de caldo
Caldo enlatado	Caldo empaquetado	Extracto de malta	Saborizante de malta	Cebada de malta

Saborizantes y aromatizantes	Condimentos	Saborizantes naturales	Saborizante de cerdo natural	Saborizante de carne de res natural
Cualquier enzima modificada	Carragenina	Maltodextrina	Pectina	Enzimas
Proteasa	Almidón de maíz	Ácido cítrico	Leche en polvo	Cualquier proteína fortificada
Cualquier producto ultra pasteurizada				

Así que, si usted come alimentos procesados, por favor recuerde que debe estar pendiente de todos estos nombres ocultos para el MSG.

Elija ser libre de MSG

Tomar la decisión de evitar el MSG en su alimentación es una sabia elección para cualquier persona. Si bien es cierto que preparar alimentos en casa toma un poco de planeación y tiempo en la cocina, utilizando ingredientes frescos y cultivados localmente. Pero el hecho de saber que su alimento es puro y libre de aditivos tóxicos como el MSG bien hace que todo valga la pena.

Además, elegir alimentos enteros le dará un excelente sabor y mayor beneficio para su salud que cualquier alimento procesado cargado con MSG.

Fuentes y Referencias

- [Mercola.com "The Shocking Dangers of MSG You Don't Know," video Part 1](#)
- [Price-Pottenger Nutrition Foundation, Samuels, Jack "MSG Dangers and Deceptions"](#)

- [MSGTruth.org](#) "What Exactly is MSG?"
- U.S. Food and Drug Administration "FDA and Monosodium Glutamate (MSG)" August 31, 1995
- [eMediaWire](#) "Athlete Alert: Renowned Neurosurgeon Identifies Aspartame & MSG in Sudden Cardiac Death" April 15, 2005
- FDA Consumer Magazine "MSG: A Common Flavor Enhancer" January-February 2003
- [TruthinLabeling.org](#) "This is What the Data Say About Monosodium Glutamate Toxicity and Human Adverse Reactions"