

A IMPORTÂNCIA DO GOSTO UMAMI NA PRIMEIRA ALIMENTAÇÃO

Hellen Dea Barros Maluly (MALULY, H.D.B.)

Farmacêutica e Doutora em Ciência de Alimentos

Endereço para acessar este CV: <http://lattes.cnpq.br/2754275781355863>

Resumo

O gosto umami está presente naturalmente no leite materno e pesquisas demonstraram que podem haver benefícios relacionados à presença de aminoácidos livres e nucleotídeos, como o glutamato, inosinato e guanilato, desde a primeira alimentação.

Abstract

Umami taste is naturally present in breast milk and researches demonstrate that this fact could offer benefits related to the presence of free amino acids and nucleotides, such as glutamate, inosinate and guanilate, since the babies first feeding.

Palavras chave: gosto, sabor, papilas gustativas, aleitamento materno, umami, fórmulas infantis.

Keywords: *taste, flavor, taste buds, breastfeeding, umami, infant formulas.*

A Organização Mundial da Saúde (OMS) e outras entidades, como a Academia Americana de Pediatria (The American Academy of Pediatrics – AAP), a Associação Médica Americana (American Medical Association – AMA) e a Associação Americana de Dietética (American Dietetic Association – ADA), recomendam o aleitamento materno como a melhor opção para alimentação dos bebês, pois ele pode ajudar na prevenção de alergias, na defesa contra micro-organismos e ainda na proteção contra uma série de doenças crônicas (DISANTO & DISANTO, 2021; WHO, 2021).

Pesquisadores do Instituto Monell, nos Estados Unidos da América, relataram que a alimentação nos primeiros meses de vida influenciaria, inclusive, em futuras escolhas alimentares (BEAUCHAMP & MENNELLA, 2009). Os estudiosos também descreveram a importância do glutamato livre no leite materno, que além de proporcionar o gosto umami, ainda poderia auxiliar na proteção da saúde intestinal e promoção da saciedade (SCHWARTZ et al., 2013; Baldeon & Flores, 2011; Koletzko et al., 2013).

Contudo, por diferentes motivos, muitas vezes não é possível utilizar o leite materno como fonte de alimentação. Por isso, as mães ou cuidadoras buscam fórmulas infantis presentes no mercado.

O *Codex Alimentarius**) recomenda que essas fórmulas possuam eficácia e segurança nutricional comprovadas cientificamente e tenham como base ingredientes contidos no leite de vaca e de outros animais, além da adição de certos nutrientes (vitaminas, minerais, lipídeos), que necessitam estar biodisponíveis (presentes na corrente sanguínea) para que não haja prejuízos no crescimento e desenvolvimento dos infantes (KOLETZKO et al., 2013).

Verificou-se que algumas fórmulas infantis são pobres em aminoácidos livres, como glutamato, principalmente as que têm como base o leite de vaca. Já os leites que são feitos com base em proteínas hidrolisadas** são ricos nesses aminoácidos. Este fato pode

influenciar tanto na aceitação do leite, como nos benefícios que o aminoácido glutamato proporciona (VENTURA et al., 2012).

Um outro fator interessante verificado nas recomendações do *Codex Alimentarius* foi a utilização de sais de nucleotídeos nas fórmulas infantis, recomendadas para bebês com mais de seis meses de idade. Essas substâncias também são promotoras do gosto umami e ainda possuem benefícios comprovados cientificamente.

HESS & GREENBERG (2012) publicaram uma revisão para esclarecer o motivo da utilização dos nucleotídeos nas fórmulas infantis. A pesquisa verificou que estas substâncias são moléculas condicionalmente essenciais, principalmente quando há stress fisiológico, como no crescimento e no desenvolvimento de células; recuperação por injúrias e infecções; e em certas condições de enfermidade. No caso de sua utilização na alimentação de bebês, foram verificadas melhorias na maturação e desenvolvimento do trato intestinal, bem como na função imunológica, assim como ocorre com o aminoácido glutamato.

Através de diferentes estudos que vem sendo publicados nos últimos anos, é possível verificar que substâncias como o aminoácido glutamato e os nucleotídeos podem gerar outros benefícios, além de proporcionar o delicioso gosto umami!

* Codex Alimentarius: foi desenvolvido em 1963, de maneira conjunta, pela Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (Food and Agriculture Organization, FAO) e pela Organização Mundial da Saúde (OMS) com o propósito de harmonizar as normas alimentares entre os países e contribuir para o comércio regional e internacional de alimentos, com a finalidade de proteger a saúde dos consumidores.

** Proteínas hidrolisadas: são proteínas que foram quebradas a partir de alguma reação química e tiveram seus aminoácidos liberados. Geralmente a hidrólise é parcial. No caso das fórmulas infantis, algumas proteínas do leite de animais são quebradas, muitas vezes para evitar processos alérgicos.

Referências

DISANTO, J., DISANTO, K.Y. Breastfeeding x Formula Feeding. Kids Health (Nemours Foundation). Disponível em: <
http://kidshealth.org/parent/growth/feeding/breast_bottle_feeding.html#> Acesso em: 02/05/2021.

WHO. World Health Organization. Breastfeeding. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1. Acesso em: 20/06/2021.

BEAUCHAMP, G.K.; MENNELLA, J.A. Early flavor learning and its impact on later feeding behavior. *Journal Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 2009, v. 48, Suppl. 1, p. S25-30.

SCHWARTZ, C.; CHABANET, C.; LAVAL, C.; ISSANCHOU, S.; NICKLAUS, S. Breast-feeding duration: influence on taste acceptance over the first year of life. *Brazilian Journal of Nutrition*, 2013, 109(6): 1154-61.

BALDEON, M.; FLORES, N. O glutamato no leite materno e no desenvolvimento do intestino do lactente. In: Reyes FGR. Umami e glutamato: aspectos químicos, biológicos e tecnológicos. São Paulo: Editora Plêiade, 2011. 195p

KOLETZKO, B.; BHUTTA, Z.A.; CAI, W.; CRUCHET, S.; EL GUINDI, M.; FUCHS, G.J.; GODDARD, E.A.; VAN GOUDOEVER, J.B.; QUAKE, S.H.; KULKARNI, B.; MAKRIDES, M.; RIBEIRO, H.; WALKER, A. Compositional requirements of follow-up formula for use in infancy: recommendations of an international expert group coordinated by the Early Nutrition Academy. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 2013, v.62, n.1, p.44-54.

VENTURA, A.K.; BEAUCHAMP, G.K.; MENNELLA, J.A. Infant regulation of intake: the effect of free glutamate content in infant formulas. *American Journal of Clinical Nutrition*, 2012, v. 95, p.875-881.

HESS, J.R.; GREENBERG, N.A. The role of nucleotides in the immune and gastrointestinal systems: potential clinical applications. *Nutrition Clinical Practice*, 2012, v.27, n. 2, p.281-94.