

GLUTAMMATO MONOSODICO - MSG - E 621

In molti lo usano, ma solo pochi conoscono!

Le seguenti indicazioni sono tratte dalla "Guida tascabile agli Additivi Alimentari..." di Corinne Gouget, Macro Edizioni. **NOTA BENE:** non bisogna confondere acido glutammico (aminoacido presente in natura) con glutammato monosodico (MSG - E 621 sale sodico di acido glutammico) che viene prodotto artificialmente.

"Questo esaltatore di sapidità è altrettanto pericoloso dell'aspartame, ma si nasconde sotto diverse denominazioni. E' finalizzato ad eccitare le papille gustative e a farvi venire ancor più voglia di mangiare prodotti che ne contengono, come ad esempio il desiderio "irresistibile" di finire in un attimo un pacchetto di patatine. Il problema è che certe persone sono allergiche al glutammato e in certi casi un consumo eccessivo potrebbe essere loro fatale. Queste persone devono cucinarsi da sé TUTTO quello che mangiano.

Nel 1957 alcuni ricercatori stavano cercando di capire se un aminoacido molto comune nel nostro corpo, **l'acido glutammico**, era in grado di riparare i danni retinici. Nutrirono dei topi con questo aminoacido, nella particolare forma di glutammato monosodico (MSG). Quello che scoprirono fu scioccante. Tutte le cellule della retina erano state letteralmente spazzate via, semplicemente non c'erano più. Circa 10 anni più tardi il Dr John Olney, neuroscienziato e ricercatore americano, decise di utilizzare questo sistema di distruzione della retina per studiare le connessioni tra visione e cervello. Scoprì che **il MSG non solo danneggiava la retina, ma anche alcune aree specifiche del cervello, principalmente l'ipotalamo.** Inoltre, scoprì che provocava una sovr eccitazione dei neuroni talmente forte che alla fine queste cellule morivano. Chiamò questo fenomeno "eccitotossicità". Da allora sono stati condotti numerosi studi e oggi sappiamo che **l'acido glutammico è uno dei più comuni neurotrasmettitori presenti nel cervello** e che influenza funzioni come l'attenzione, l'apprendimento, la memoria, il controllo del sistema endocrino e l'emozioni. Questo **aminoacido tuttavia non distrugge le cellule nervose**, perché un sistema di controllo tiene entro certi limiti i suoi livelli nel cervello. La stessa cosa **però non avviene con il MSG, che è libero di provocare danni cellulari anche gravi.** A partire dagli anni '50, questo additivo è stato usato sempre più dall'industria agroalimentare e in quantità sempre maggiori, per dare più gusto agli alimenti ed aumentare sempre di più i profitti grazie all'ignoranza dei consumatori.

Questo additivo ha ampiamente favorito l'epidemia dell'obesità a cui assistiamo attualmente. Ha anche la tendenza a moltiplicare per tre il tasso di insulina fabbricato dal pancreas e in questo modo può provocare il diabete di tipo 2. Il glutammato monosodico può provocare una dipendenza paragonabile a quella della nicotina o dalle droghe pesanti.

Quindi è un **grave danno alla nostra salute** e di lui si sospetta seriamente che tra i **reali effetti collaterali** ci siano anche Alzheimer, Parkinson, neuropatie, schizofrenia, depressione, disturbi del comportamento e dell'apprendimento, autismo, malattie degenerative, cardiovascolari, glaucoma. Negli ultimi decenni è stato oggetto di molte ricerche dai risultati davvero sconcertanti, come ci ricorda il Dr Perugini Billi in una recente intervista su La Stampa: "È noto ormai da 50 anni che per provocare un rapido soprappeso in un animale basta creare danni puntiformi nell'ipotalamo. Il glutammato è in grado di fare la stessa cosa. Il problema è che **gli esseri umani sono 5 volte più sensibili alla tossicità del glutammato** del più sensibile degli animali da laboratorio e **i lattanti sono 4 volte più sensibili degli adulti.**

Nel suo libro Excitotoxins: the taste that kills, 1997 (260 pagine, citando più di 490 ricerche tra il 1950 e il 1993) il dottor Blaylock (eminente neurochirurgo e nutrizionista americano - in pensione dal 2005) spiega in modo dettagliato i danni che possono provocare l'aspartame e il Glutammato monosodico, considerati entrambi "eccitotossine" cancerogene e che distruggono il sistema nervoso.

In troppi paesi, come la Francia, non è stato detto NULLA sulla tossicità di questo additivo che è molto usato nei cibi industriali e sotto diverse denominazioni come un additivo "camaleonte"!

Ma anche se sembra incredibile, esso potrebbe essere presente nella maggioranza dei prodotti trasformati. Ecco le varie denominazioni sotto le quali si cela in milioni di prodotti come le patatine, le minestre in busta, i cibi surgelati, i piatti pronti, le caramelle, le creme da spalmare, i prodotti "dietetici" e tanti altri cibi di cui è IMPOSSIBILE fare un elenco completo.

Le seguenti denominazioni **nascondono SEMPRE glutammato monosodico**:

glutammato monosodico, glutammato, acido glutammico, oli o grassi vegetali idrogenati, proteine idrogenate, gelatina, caseinati di sodio o di calcio, lievito aggiunto, glutammato monopotassico, certi oli di mais.

Queste denominazioni indicano **SPESSE** la presenza di glutammato monosodico:

estratti di malto, brodo, aromi di malto, aromi artificiali, aromi naturali, aromi naturali di maiale o pollo, estratto di spezie, proteine di frumento, molti condimenti e spezie (che non sono solo sale, erbe o pepe, ma spesso anche prodotti chimici), maltodestrina, salsa di soia, prodotti fermentati o rinforzati alle proteine, acido citrico (o concentrato), sciroppo di mais, aroma di caramello (colorante)

E quelle che seguono, **potrebbero celare del glutammato monosodico**:

proteine di soia (o concentrato), isolato di proteine di soia, proteine di grano (o concentrato), carragene, enzimi, proteine di latte (a volte fortificate), o ancora proteine di riso o d'avena.

Ecco un esempio: si tratta di una confezione di una marca di risotto italiano abbastanza nota. In un angolo della parte anteriore della scatola appare chiaramente la scritta: "SENZA AGGIUNTA DI GLUTAMMATO" . ma dato che ormai siete esperti in materia e sul glutammato e le sue denominazioni, sta a voi trovare le fonti nascoste. Ecco la lista degli ingredienti: "riso, pomodori disidratati 9,5%, **aromi, grasso vegetale idrogenato, proteine di latte**, sale, cipolla, formaggio fuso, **estratto di lievito**". Il caso vuole che questo risotto sia davvero irresistibile! Ma state tranquilli, qualche sua porzione non vi ucciderà (tranne che in caso di allergie). Vi danneggerà solo qualche neurone. Buon appetito!

MOLTO IMPORTANTE:

durante una delle sue famose interviste televisive del 2007 il dottor Blaylock, esperto sull'argomento e riconosciuto nel mondo intero, ha proclamato che nel 1995, anno della prima edizione del suo libro *Excitotoxines, the taste that kills*, si pensava che il glutammato attaccasse unicamente il cervello. **Nuove ricerche rese note nel 2007 hanno provato che altre cellule del nostro corpo (a livello del cuore, dei polmoni, e degli organi di riproduzione e della prostata) quando il glutammato passa nel sangue, lo assorbono e si autodistruggono.**

Il dottor Blaylock dichiara che il glutammato è un "potente stimolante" per i tumori, a volte capace di rendere incurabile un cancro che si sarebbe potuto curare. E' **tanto più preoccupante se si pensa che il glutammato si nasconde dietro trenta o quaranta denominazioni diverse e che un gran numero di consumatori non hanno tempo di cucinare ogni pasto o di leggere tutte le liste degli ingredienti.**

Sempre secondo il dottor Blaylock in occasione di un'intervista con Mike Adams (www.newstarget.com), le prove non mancano: **se si potessero proibire le "eccitotossine" come l'aspartame ed il glutammato monosodico, si potrebbe osservare una forte diminuzione dell'obesità, di certi tipi di cancro, di malattie neurovegetative come il morbo d'Alzheimer, quello di Parkinson, problemi di autismo o di iperattività.** Il dottor Blaylock parla anche del **ruolo importante dei pesticidi, degli erbicidi, del mercurio e dell'alluminio per quanto riguarda la diffusione di queste malattie.**

Fate attenzione perché negli Stati Uniti una società che produce pesce in allevamento non ha esitato ad aggiungere un'aroma artificiale alla carne dei propri pesci per dare loro un gusto più "selvatico". In Svizzera un'altra azienda sta tentando di far autorizzare 20.000 nuovi aromi naturali e che certi aromi artificiali negli Stati Uniti sono considerati "naturali" in Europa! In ogni caso , secondo certi esperti come il famoso dottor Russel Blaylock, tutti gli aromi, naturali o artificiali che siano, contengono glutammato monosodico!

Quello che è ancora più preoccupante è che, mentre in Francia (l'autrice è francese) i mass-media tentano di rassicurare il pubblico con dichiarazioni secondo le quali i nostri piatti non conterrebbero OGM, negli Stati Uniti sono sempre più numerosi gli esperti che denunciano che gli ingredienti usati per la composizione del glutammato monosodico e dell'aspartame sono derivati da amminoacidi geneticamente modificati.

Leggete le referenze bibliografiche, informiamoci e smettiamola di farci manipolare!

http://www.wnho.net/aspartame_brain_damage.htm

Vedi anche le referenze bibliografiche e il libro *Le mensonge alimentaire*. . .

Riportiamo **alcuni effetti collaterali legati alla tossicità del glutammato monosodico** (in base alle pubblicazioni del dottor Blaylock e del dottor Schwartz). Questo non significa che ogni volta che si manifestano questi sintomi, la causa debba essere per forza il glutammato monosodico. Tuttavia va tenuto presente, in quanto la sola POSSIBILITA' (e non per ultimo, anche il fatto che sia presente in quantità così discutibili, che agisca sul sistema nervoso e che venga mascherato molto attentamente), lo rende imputabile delle seguenti sintomatologie: membra addormentate o paralisi, lesioni boccali o ulcere, gonfiori ai piedi, alle mani, al viso, aumento di peso, diarrea, cedimento della valvola mitrale, nausea, aritmie con possibilità di arresto cardiaco folgorante, vomito, aumento o abbassamento della pressione sanguigna, crampi allo stomaco e gas, tachicardia, irritazione intestinale, coliche e/o stitichezza, angina pectoris (dolore alle costole e al petto), gonfiori o dolori all'ano, palpitazioni cardiache, spasmi al colon, brividi, tremolio, raffreddamenti, sete intensa, tendinite e dolori alle articolazioni, ritenzione idrica e gonfiori allo stomaco, dolori muscolari alla schiena, alle spalle, alle gambe, al collo, dolori addominali, sintomi dell'asma, rigidità dei muscoli delle mascelle, fiato corto, sensazione di pensantezza alle braccia e alle gambe, dolori al petto, demotivazione, depressione, naso che cola e starnuti, vertigini, stordimenti, disorientamento, confusione mentale, disturbi bipolari, sintomi simili alla bronchite, crisi di panico o d'ansia, abbassamenti di voce, gola irritata, iperattività, soprattutto infantile, tosse cronica, disturbi alla concentrazione, comportamenti antisociali, ostili, aggressività, eruzioni cutanee, prurito roseola epidemica, sensazione d'ebbrezza, lesioni in bocca, alla gola, alle tonsille, disturbi dell'elocuzione, pizzicore al viso, alle orecchie, alle braccia, alle gambe, ai piedi, disturbi dell'equilibrio, mal di denti, bocca asciutta, irritazioni alla lingua, crisi, tremori, occhiaie scure, viso gonfio, perdita della memoria, bisogno di urinare di notte, perdita di controllo della vescica, letargia, mancanza di concentrazione, sonno agitato, affaticamento cronico, pressione oculare alta, emicrania, bruciore, affaticamento degli occhi, malattie neurologiche: Parkinson, atrofia multisistemica, sclerosi multipla, infiammazioni dei seni paranasali, distruzione dei capillari, problemi di prostata, sterilità, problemi di tiroide, problemi gastrici, reflusso, problemi uditivi o malattia di Menière, problemi di cartilagine, problemi di cistifellea, dolori ai reni, sindrome delle gambe senza riposo.

Il dottor Blaylock ha dichiarato nel 2007 che il glutammato monosodico è un "fertilizzante per il cancro".

Introducendo glutammato attraverso l'alimentazione (lo zucchero sintetico aspartame, glutammato monosodico, proteine vegetali idrolizzate, ecc.), i livelli nel sangue (del glutammato) aumentano fino a 20 volte! In pratica vengono stimolati tutti i ricettori: ecco perché alcune persone hanno dispepsia o diarrea esplosiva, perché i glutammati stimolano i ricettori dell'esofago e dell'intestino. Altri possono sviluppare colon irritabile, se invece soffrono di reflusso esofageo, questo peggiora. Quando il fenomeno interessa il sistema cardiocircolatorio, potrebbe invece spiegare l'aumento di infarti letali, sempre più numerosi. La cosa comune a tutti questi casi è un livello basso di magnesio. Quando il magnesio è basso, i ricettori del glutammato diventano ipersensibili e le persone – specie gli atleti – possono avere infarti improvvisi. Se mangiano o bevono qualcosa che contiene glutammato (una dissetante diet-coke prima di allenarsi), si produce una iperattività cardiaca e potrebbero morire di infarto. L'infarto improvviso è dovuto a due cose: aritmia, molto più diffusa, e gli spasmi delle coronarie. Entrambe le cose potrebbero essere provocate dal glutammato.

Il Food and Drug Administration non ha stabilito nessun limite in rapporto alla quantità che può essere aggiunta al cibo: pretendono che non vi sia pericolo nell'assumerne in grande quantità. Ma, come possono affermarlo con tanta sicurezza, quando esistono moltissimi studi scientifici con i seguenti titoli:

- "I topi obesi al glutammato monosodico (MSG) come modello per lo studio degli obesi." Gobatto Cì - Mello Mio - Souza CT - Ribeiro IA. Re. Comune Molle Pathol Pharmacol.(2002);
- "L'adrenalectomia sopprime la secrezione di serotonina ipotalamica tanto nei topi normali che in quelli obesi agli MSG" Guimaraes RB – Tell MM. Choelo VB - Mori C. - Nascimento LE. CM. - Ribeiro Brain Re. Bull. (agosto 2002);
- "L'obesità indotta spontaneamente nel trattamento neonatale con glutammato monosodico nei topi ipertensivi: un modello animale con molteplici fattori di rischio" Iwase M., Yamamoto M. - Lino K. - Ichikawa K. - Shinohara N. - Yoshinari Fujishima -. Hypertens Re. (marzo 1998);
- "Lesioni ipotalamiche provocate dall'iniezione di glutammato monosodico durante il periodo di allattamento e lo sviluppo successivo dell'obesità." Tanaka K. - Shimada M. - Nakao K. - Kusumoki. Exp Neurol. (ottobre 1978).

No, la data di questo ultimo studio non è un errore di stampa; è stata pubblicata nel 1978.

Tanto i ricercatori quanto i produttori del settore alimentare conoscono gli effetti secondari dell'MSG da decenni. Peggio ancora, degli studi citati nel libro di John Erb collegano l'MSG al diabete, a emicranie e mal di testa, all'autismo, ai DADH ed anche all'Alzheimer.

Parecchi mesi fa, John Erb ha presentato il suo libro e le sue inquietudini ad uno dei più alti funzionari governativi della salute in Canada. Mentre era seduto nell'ufficio governativo il funzionario gli ha detto: "So bene che l'MSG è nocivo: non toccherei questa sostanza", ma si è rifiutato di rendere pubblica la notizia. Neanche i grandi media vogliono comunicarlo per tema delle conseguenze sull'industria alimentare e della ristorazione.

Volete verificare? Cercate sul sito della U.S. National Library of Medicine www.pubmed.gov e digitate le seguenti parole: "MSG obese", poi leggete alcuni dei 115 studi medici che appaiono.

Come possiamo agire? Come sempre, facendo circolare l'informazione: questo aumenterà la consapevolezza dei consumatori e ridurrà la domanda di prodotti con MSG.

Fonte: Sito ufficiale Editions Sois - Nouvelles du mois

In breve:

Additivi che contengono SEMPRE Glutammato: Glutammato monosodico; Proteine vegetali idrolizzate; Proteine idrolizzate; Piante proteiche idrolizzate; Estratti di piante proteiche; Sodio caseinato; Calcio caseinato; Estratto di Lievito; Proteine strutturate; Avena idrolizzata. Alimenti che contengono SPESSO Glutammato: Estratto di Malto; Condimento al malto; Brodo; Condimenti; Condimenti naturali; Spezie. Alimenti che NON contengono Glutammato: Enzimi; Proteina concentrata di soja

Inoltre:

Aspartato o acido aspartico è un amminoacido usato dal cervello come neurotrasmettitore: è una eccitotossina. Ad alte dosi può provocare la morte dei neuroni.
- **acido glutammico o glutammato** è un amminoacido eccitante usato nel cervello come neurotrasmettitore. Ad alte dosi è considerato una eccitotossina. Quando gli è concesso di accumularsi a concentrazioni elevate, può diventare un veleno potente per i neuroni del Sistema nervoso.
- **Glutammato monosodico (MSG)** è il sale sodico del glutammato. Ha le stesse proprietà eccitanti del glutammato.
- **L'Aspartame**, lo zucchero sintetico, è composto da: Acido aspartico (40%), Fenilalanina (50%), metanolo (10%)

