



06/2021

## AJI-NO-MOTO® não faz mal à saúde

*Décadas de estudos sobre o glutamato monossódico derrubam mitos de origem xenofóbica. Veja 6 fatos sobre o ingrediente*

**São Paulo, junho de 2021** – O nome pode parecer complicado: **glutamato monossódico**. Encontrado em supermercados como **AJI-NO-MOTO®**, e também conhecido como MSG (sigla em inglês para *monosodium glutamate*), o ingrediente é um realçador de sabor muito tradicional na culinária asiática e utilizado há décadas pela indústria de alimentos em todo o mundo. Entretanto, ele ainda é relacionado a informações falsas e cercado por diversos mitos de origem xenofóbica.

O primeiro rumor surgiu em artigo de 1968, publicado no *New England Journal of Medicine* e assinado pelo pesquisador Robert Ho Man Kwok, que relatou dores de cabeça e náuseas após um jantar acompanhado de bebidas alcoólicas com amigos. Mesmo sem apresentar comprovações científicas, o texto ganhou apoiadores e se espalhou rapidamente, apontando o **glutamato monossódico** como um dos principais causadores dos sintomas.

Após anos de extensas pesquisas, os mitos foram derrubados por especialistas de diversas instituições renomadas do mundo, como das universidades de Tóquio, Cambridge e Yale. Ao

contrário do que se acreditava, o ingrediente é um grande aliado para a saúde, sendo indicado na redução de sódio e na alimentação de pacientes em tratamento contra o câncer.

Veja 6 fatos sobre o **glutamato monossódico** e **AJI-NO-MOTO®**:

- **Aprovação de órgãos reguladores**

O **glutamato monossódico** é reconhecido e atestado como ingrediente seguro para consumo pela Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) e por diversas organizações internacionais, entre elas: FDA (*Food and Drug Administration*), órgão governamental dos Estados Unidos que controla alimentos e medicamentos; e JECFA (*Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives*), comitê administrado pela OMS (Organização Mundial da Saúde) que reúne profissionais de excelência científica.

- **Não causa doenças**

Não há estudo algum que comprove a relação com doenças ou sintomas como dores de cabeça. Em 2018, após uma extensa revisão de artigos, o **glutamato monossódico** foi retirado da Classificação Internacional das Cefaleias (ICHD-3, *International Classification of Headache Disorders*), que elenca as substâncias que provocam enxaqueca. A lista foi publicada no Reino Unido pela Sociedade Internacional de Dor de Cabeça (*International Headache Society*), organização que reúne mais de mil profissionais da área da saúde com o objetivo de propor avanços na ciência relacionados à doença.

- **Relação com umami**

O produto **AJI-NO-MOTO®** é o **glutamato monossódico** em sua mais pura essência, por isso confere o umami – quinto gosto básico do paladar humano, ao lado do doce, salgado, azedo e amargo. Assim como o sal está relacionado ao salgado, e o açúcar ao doce, o **glutamato monossódico** confere o umami, caracterizado pelo aumento da salivação e prolongamento do sabor. Descoberto em 1908 pelo professor e químico japonês Kikunae Ikeda, o umami foi reconhecido pela sociedade científica somente nos anos 2000, quando pesquisadores da Universidade de Miami encontraram receptores específicos para esse gosto na língua. Estudos também confirmaram benefícios relacionados à ingestão de alimentos umami, como a melhora na aceitação alimentar – principalmente de crianças e idosos –, a manutenção da higiene bucal e o auxílio na digestão de proteínas.

## • Tratamento de pacientes com câncer

Médicos especializados em oncologia utilizam o **glutamato monossódico** como aliado na alimentação de pacientes com câncer que, devido ao processo de quimioterapia, podem perder o paladar. Para quem possui a sensação de boca seca ou a perda gradual de paladar, chamada de xerostomia, o ingrediente auxilia no aumento da salivação – característica que interfere diretamente na aceitação alimentar e na deglutição. Um estudo publicado em 2004 (*Irradiation impairment of umami taste in patients with head and neck cancer*), mensurou o limiar de sensibilidade aos gostos básicos durante diferentes ciclos de irradiação em pacientes com câncer de cabeça e pescoço em tratamento radioterápico. Os resultados demonstraram que a sensibilidade ao umami era mais pronunciada em comparação ao doce, salgado, azedo e amargo.

## • Processo natural de fermentação

O **glutamato monossódico** é uma fonte do aminoácido ácido glutâmico, que está presente naturalmente em alimentos como carnes, tomates, queijos e cogumelos. Sua produção é semelhante à fabricação de pães, iogurtes e vinhos. No processo industrial de **AJI-NO-MOTO®** no Brasil, o produto é obtido a partir de um método natural de fermentação do melaço da cana-de-açúcar. Em outros países, são utilizadas matérias-primas alternativas, como milho e mandioca. A única etapa de processamento é a adição de uma molécula de sódio para a cristalização, que resulta no aspecto final que facilita a utilização culinária.

## • Redução de sódio

O **glutamato monossódico** auxilia na redução de no mínimo 25% do sódio, podendo chegar a 37% como indica o estudo publicado pela doutora em ciência de alimentos, Hellen Maluly, em 2017. Basta substituir metade da quantidade de sal utilizada nas receitas pelo ingrediente. Por exemplo: ao invés de incluir uma colher de chá de sal no preparo do arroz, recomenda-se a utilização de meia colher de sal e meia colher de **AJI-NO-MOTO®**. O produto possui três vezes menos sódio em sua composição: enquanto 1g do **glutamato monossódico** tem 123mg de sódio, a mesma quantidade de sal possui 388mg. Segundo estudo elaborado pela UC Davis (2020) e publicado pela *Journal of Food Science*, revista científica voltada para a distribuição de pesquisas em tecnologia de alimentos, o **glutamato monossódico** se destaca como uma alternativa para auxiliar na redução de sódio na alimentação.

## Sobre AJI-NO-MOTO®

AJI-NO-MOTO® realça o sabor natural dos alimentos e confere o gosto umami. Feito a partir da cana-de-açúcar, uma matéria-prima natural, além de deixar as receitas muito mais saborosas, o produto pode ser uma alternativa na redução de sódio na preparação dos alimentos, pois possui aproximadamente 1/3 da quantidade de sódio presente no sal de cozinha. Substituindo a metade da quantidade de sal utilizada nas preparações por AJI-NO-MOTO®, o sabor da receita será mantido e o teor de sódio reduzido pode chegar a 37%. AJI-NO-MOTO® não altera a cor e não salga os alimentos. Use em carnes, legumes, verduras, sopas, molhos e outras preparações do dia a dia.

## **Sobre a Ajinomoto do Brasil**

Presente no Brasil desde 1956, a Ajinomoto é uma multinacional japonesa e referência mundial em aminoácidos. A empresa oferece produtos de qualidade tanto para o consumidor como insumos para as indústrias alimentícia, cosmética, esportiva, farmacêutica, de nutrição animal e agronegócios. Atualmente, a unidade brasileira é a terceira mais importante do Grupo Ajinomoto fora do Japão, atrás apenas da Tailândia e dos Estados Unidos. A linha de produtos da empresa voltada ao consumidor é composta pelo tempero umami AJI-NO-MOTO®, AJI-SAL®, Tempero SAZÓN®, Caldo SAZÓN®, SAZÓN® Tempera & Prepara, RECEITA DE CASA™, HONDASHI® e SABOR A MI®, além das sopas individuais VONO® e da linha de sopas cremosas e claras VONO® Chef. Também se destacam os refrescos em pó MID® e FIT Zero Açúcar, o azeite de oliva extra virgem TERRANO™ e o azeite de oliva tipo único TERRANO™, o SATIS!® Molho Shoyu, além de aminoVITAL® GOLD, produto composto por nove aminoácidos essenciais para a recuperação de atletas e entusiastas do esporte. No Brasil, a companhia também atua no segmento de food service (alimentação fora do lar). Com quatro unidades fabris, localizadas no estado de São Paulo, nas cidades de Limeira, Laranjal Paulista, Valparaíso e Pederneiras, e sede administrativa na capital, emprega cerca de 3 mil funcionários e atende tanto ao mercado interno como ao externo. O Grupo Ajinomoto obteve faturamento global de US\$ 10,1 bilhões e nacional de R\$ 2,6 bilhões no ano fiscal de 2020. Atualmente, está presente em 35 países, possui 121 fábricas e cerca de 32 mil funcionários em todo o mundo. Para saber mais, acesse [www.ajinomoto.com.br](http://www.ajinomoto.com.br).

## **INFORMAÇÕES PARA IMPRENSA | AJINOMOTO DO BRASIL**

Race Comunicação

[imprensa.ajinomoto@agenciarace.com.br](mailto:imprensa.ajinomoto@agenciarace.com.br)

Bruno Uehara – Cel.: (11) 99113-6731

Vanessa Assis – Cel.: (11) 97556-9962

Wilson Barros – Cel.: (11) 99607-1746