

- [Gente](#)
- [COMUNICACIÓN TV](#)
- [LA RED](#)
- [RELIGIÓN](#)
- [LOS TOROS](#)
- [CIENCIA](#)
- [VERDE](#)
- [MOTOR](#)
- [VD VIAJES](#)
- [REPORTER](#)



Glutamato, el aliado de las bacterias

di [Doble clic](#) sobre cualquier palabra para ver [significado](#)

11 Septiembre 10 - Beatriz Muñoz

Investigadores irlandeses revelan que los alimentos que poseen este saborizante, habitual en la comida china, facilitan la supervivencia de la listeria en el sistema digestivo. Los expertos dudan de este hallazgo y aseguran que la infección sólo se produce si el producto está contaminado

Alrededor de 500 bacterias diferentes habitan en el colon de una persona sana. También conocidas como flora bacteriana o intestinal, su presencia resulta imprescindible para evitar problemas digestivos y mantener en forma al sistema inmunológico. Sin embargo, existen situaciones en las que determinados patógenos nocivos pueden interferir en el buen funcionamiento de las bacterias beneficiosas y provocar una intoxicación alimentaria. Con la idea de esclarecer el porqué de este fenómeno, un grupo de investigadores del Colegio Universitario de Cork en Irlanda han elaborado un estudio en el que explican cómo las bacterias utilizan diferentes trucos que ayudan a su supervivencia dentro del organismo. Los resultados de esta investigación se presentaron, la semana pasada, durante la reunión de la Sociedad de Microbiología General celebrada en Nottingham (Reino Unido). Uno de los retos a los que se enfrentan miles de bacterias que proliferan en los alimentos reside en sobrevivir a los ambientes ácidos, presentes en el estómago y en los intestinos. Sin embargo, el destino de la mayoría de los microbios que invaden la comida contaminada no es otro que la muerte. En concreto, la investigación revela que la bacteria listeria, habitual en los quesos blandos y los alimentos fríos para su consumo pueden superar las duras condiciones ácidas y provocar infecciones graves, e incluso mortales, sobre todo en las personas mayores y en las embarazadas. Ciertos elementos de la comida como el glutamato, un saborizante presente en multitud de productos preparados, aperitivos y comida china, ayuda a las bacterias a neutralizar el ácido y permitir su paso de forma indemne a través del estómago.

Difícil de evitar

Colin Hill, autor del estudio, explica a este semanario que «aquellos que ingieran alimentos contaminados con listeria y que, además, sean ricos en glutamato tienen más probabilidades de desarrollar una infección grave que los que tomen la misma cantidad de bacterias en un producto bajo en glutamato. Además, casi todos los alimentos preparados contienen ese saborizante por lo que resulta muy difícil evitarlo». En cualquier caso, Hill insiste en que «la intoxicación por listeria se asocia a menudo con las carnes cocidas y los fiambres, ricos en glutamato. Aunque la mayoría de las personas no se llega a infectar, se estima que las embarazadas y las personas mayores son más vulnerables e, incluso, cerca del 30 por ciento de los afectados puede morir». Asimismo, continúa el experto, «aunque la investigación se ha centrado en el glutamato, existen otros ingredientes alimentarios como la arginina –presente en los productos del mar– o la betaína –abundante en leche, huevos y legumbres que también pueden hacer que las bacterias sobrevivan al ácido del sistema digestivo».

Por su parte, Emilio Martínez de Victoria, catedrático de Fisiología y director del Instituto de los Alimentos de la Universidad de Granada, matiza que la relación de la listeria con el glutamato se debe a que «ciertas cepas de esta bacteria tienen una mayor cantidad de una enzima, la glutamato descarboxilasa, que en presencia con el saborizante hace que resista ambientes ácidos y no sólo al ácido gástrico, sino también al tratamiento de muchos alimentos con ácidos débiles como el benzoico, acético, etc que se añaden a los productos para evitar el crecimiento bacteriano y, por tanto, su contaminación. Por esta razón, el glutamato puede favorecer la supervivencia de esta bacteria en los alimentos y en el tubo digestivo».

Mientras que la incidencia de las infecciones por listeria, según Hill, «se ha doblado en la última década en Europa porque la bacteria es muy buena a la hora de superar los retos presentes en la comida y en el organismo», en España «se trata de una infección muy poco frecuente. El estudio no abre ninguna vía novedosa porque si existe algún alimento que esté contaminado se debe a que ha estado mal conservado, y la única forma de evitarlo reside en lavarlos bien y tenerlos a una temperatura adecuada. Si esto se cumple, no hay listeria. Por tanto, el glutamato en sí mismo no favorece que haya más infecciones por listeria», aclara el doctor José Carlos Erdozain, jefe de la Sección de Aparato Digestivo del Hospital Infanta Sofía de Madrid. En esta misma línea se sitúa el doctor Gonzalo Guerra Azcona, cirujano general y del aparato digestivo del Hospital USP San Camilo de Madrid, quien añade que, para que

suceda lo que afirma en la investigación, «los alimentos deben estar previamente colonizados por listeria. Por otro lado, el exceso de azúcares puede favorecer el sobrecrecimiento de algunas bacterias potencialmente peligrosas para el aparato digestivo».

Síntomas variados

Desde el punto de vista de la salud gástrica, Martínez de Victoria asegura que «el glutamato no tiene ningún efecto negativo y se añade a muchos alimentos como potenciador del sabor». No obstante, el empleo de esta sustancia como potenciador del sabor en la comida china hizo que algunos especialistas describieran el llamado «síndrome del restaurante chino». En concreto, el responsable de este fenómeno fue el doctor Robert Ho Man Kwok, quien describió algunos de los síntomas que presentaban determinadas personas después de ingerir este tipo de alimentos como dolor de cabeza, crisis asmáticas, reacciones alérgicas, náuseas, vómitos y, en general una sensación de malestar.

Asimismo, el estudio sugiere que la listeria también puede sobrevivir al procesamiento de los alimentos y de las condiciones de almacenamiento. «Las bacterias que están expuestas a un ph bajo, antes de entrar en el organismo podrían volverse más tolerantes al ácido y, por ello, estar mejor equipadas para afrontar las condiciones ácidas del organismo. Por ejemplo, la listeria que contamina alimentos ácidos por naturaleza como sucede con el queso, podría ser más propensa a provocar una infección que aquella que se encuentra en un agua con un ph más neutro», explica Hill. En el caso de que exista un desequilibrio de la flora intestinal, Guerra recomienda que seguir «una alimentación rica en bacterias como, por ejemplo, los yogures ricos en lactobacillus o bifidobacterias pueden ayudar a reponer esa flora que ha sido destruída. Una dieta complementada por productos probióticos ayudará a mantener una flora estable».

[Enviar a un amigo](#)