

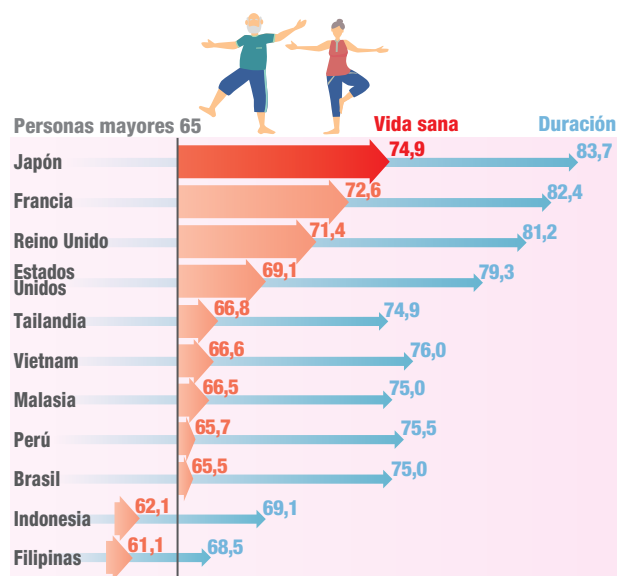
## Exportación de la vida saludable de Japón, Parte 2

### ¿Puede el Umami ayudarnos en nuestros años dorados?

Como comentamos en el boletín informativo, “¿Puede Ajinomoto Co. exportar la vida saludable de Japón?”. Japón puede ser el primer país que enfrentó un “boom de la tercera edad”, pero este sector de la población está aumentando en todo el mundo<sup>1</sup>. Desde Francia, donde un cuarto de la población tiene más de 60 años<sup>2</sup>, a los países del sudeste asiático, donde la media alcanzó el 9,6% en 2016<sup>3</sup>, el mundo está centrando su atención en el cuidado de sus miembros más antiguos.

Japón ha concepto de la “vida saludable”. La idea es bastante simple: la longevidad puede ser maravillosa, pero es mucho mejor si las personas mayores pueden ser felices, activas, productivas y autosuficientes. Como resultado, se está prestando mucha atención no solo a ayudar a las personas a vivir más tiempo, sino también a vivir de una forma más saludable hasta la vejez. Y está claro que muchos otros países comparten el mismo objetivo. Un estudio reciente en la ciudad de Lyon, Francia, concluyó que es necesario comer bien para envejecer bien. En el Reino Unido, existe una tendencia a que las personas trabajen más tiempo, y se prevé que la edad de jubilación estatal aumente a 67 años en los próximos años. Y países como Tailandia, Vietnam e Indonesia están considerando cómo hacer la comida apetecible para sus miembros más antiguos quienes, al igual que las personas mayores en todas partes, experimentan una disminución del apetito.

#### ■ Vida sana en el mundo



OMS "Esperanza de vida y esperanza de vida saludable por país"

### ¿Por qué obtienen menos nutrición?

Existen diferentes cambios físicos que disminuyen la capacidad de las personas de obtener la nutrición necesaria cuando envejecen. Muchas personas en este grupo de edad usan prótesis dentales, que pueden cambiar el sabor de los alimentos debido al metal que contienen. Hay una reducción en el número de receptores gustativos en la boca y la garganta, lo que, por supuesto, conduce a una disminución de la capacidad de degustar los alimentos y, al mismo tiempo, disminuye la capacidad de secreción de saliva,

lo que dificulta la deglución. Y hay una pérdida total de fuerza muscular en la mandíbula y la lengua, lo que agrega más dificultades a un proceso que la mayoría de nosotros damos por sentado: Comer.

## ¿Puede ayudar el Umami?

Por supuesto, el umami, el sabor básico del glutamato monosódico (GMS), no puede ayudar con todos los problemas físicos que pueden conducir a la disminución del apetito en los ancianos, pero de acuerdo con investigaciones recientes, puede tener un impacto positivo en algunos de ellos. Un estudio mostró que el 37% de los sujetos de edad avanzada tenían un sentido del gusto deteriorado, y que entre los sujetos categorizados como “no saludables”, casi la mitad tenían problemas gustativos<sup>5</sup>.

Además, se descubrió que la mayoría de los sujetos con alteraciones gustativas no podían secretar una cantidad suficiente de saliva. Y es fácil entender que una capacidad reducida para probar los alimentos, junto con la dificultad para tragar, podría contribuir a una disminución del apetito, lo que conduce a una espiral descendente que tiene graves consecuencias para la salud.

### ■ Espiral descendente debido a la disminución del apetito en los ancianos



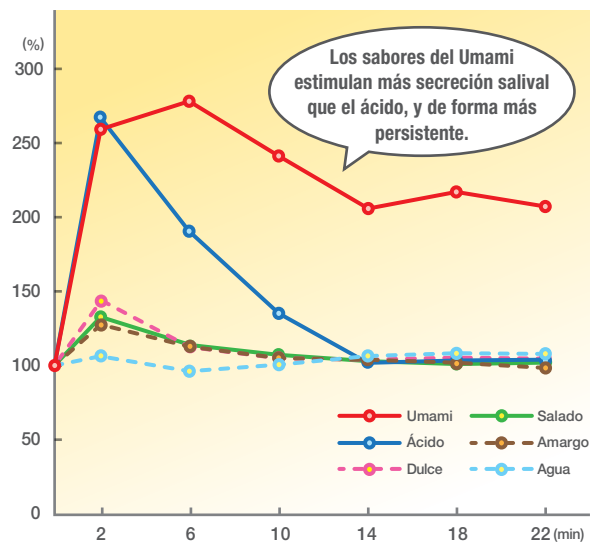
Adapted from Egbert, 1996

La salivación es importante para algo más que la deglución. También juega un papel vital en la salud oral al eliminar las bacterias, lo que evita el mal aliento. (¿Alguna vez se ha preguntado por qué le huele el aliento por la mañana? Es porque salivamos menos por la noche). Además, la saliva en la boca comienza los procesos de digestión del almidón dietético, que es abundante en arroz, pasta, papas y pan<sup>4</sup>.

La buena noticia es que el umami podría ser parte de la respuesta. En primer lugar, el objetivo de usar el umami como condimento, o cualquier tipo de condimento\*, es aumentar la palatabilidad de los alimentos. Pero más que esto, se ha demostrado que el umami aumenta la salivación total más que cualquier otro sabor básico, incluso el ácido.

\*El condimento se define como algo que sirve para sazonar; especialmente: un ingrediente (como una especia o hierba) agregado a los alimentos principalmente para el sabor.

### ■ La percepción del sabor y la respuesta a la salivación



Sasano T, Satoh-Kuriwada S, hoji N, Iikubo M, Kawai M, Uneyama H, Sakamoto M. Curr Pharm Des. 26 de julio de 2013 [publicación electrónica antes de la impresión].

Sorprendentemente, los sujetos con secreción de saliva insuficiente que recibieron *kombu dashi*, un caldo japonés tradicional rico en umami con sabor a algas marinas, durante un período de 10 meses, recuperaron los niveles normales de salivación. Esto condujo a un aumento en el apetito, resultando en aumento de peso.

### Cómo GMS y el Umami pueden ayudar a los ancianos

- El condimento de Umami GMS, la forma más pura de umami, aumenta la palatabilidad de los alimentos, lo que fomenta una mayor absorción de la nutrición
- Umami ayuda a la digestión de proteínas, por ejemplo regulando la salivación y el jugo gástrico
- Umami estimula la salivación viscosa, que ayuda a tragar y alivia la “boca seca”

## Envejecer juntos

Para aprovechar al máximo los beneficios potenciales del GMS y umami, [Ajinomoto Co., Inc.](http://www.ajinomoto.com) (“Ajinomoto Co.”) cree firmemente que la investigación científica basada en la evidencia es esencial. A medida que se acumulan pruebas de que los condimentos de umami pueden ayudar a los ancianos, y conforme aumentan las necesidades de esta creciente población en todo el mundo, exploraremos formas de ayudar a los miembros más antiguos de la sociedad a mantenerse sanos.



### Sobre Ajinomoto Co., Inc.

Ajinomoto Co. es un fabricante global de condimentos de alta calidad, alimentos procesados, bebidas, aminoácidos, productos farmacéuticos y productos químicos especializados. Durante muchas décadas, Ajinomoto Co. ha contribuido a la cultura alimentaria y la salud humana a través de una amplia aplicación de tecnologías de aminoácidos. Hoy en día, la empresa está cada vez más involucrada en la búsqueda de soluciones para mejorar los recursos alimentarios, la salud humana y la sostenibilidad global. Fue fundada en 1909 y ahora opera en 35 países y regiones. Ajinomoto Co. tuvo ventas netas de 1.150,2 mil millones de yenes (10,36 mil millones de dólares estadounidense) en el año fiscal 2017. Para más información acerca de Ajinomoto Co. (TYO: 2802), visite [www.ajinomoto.com](http://www.ajinomoto.com).

#### Referencias:

1. Yoshifumi Okamura, “Incorporación del género y el envejecimiento en los ODS”, Embajador y Representante Adjunto de Japón ante las Naciones Unidas, Misión Permanente de Japón ante las Naciones Unidas, 13 de julio de 2016.  
<http://www.un.emb-japan.go.jp/jp/statements/okamura071316.html>
2. “Proyección de población probabilística basada en las perspectivas de la población mundial: La revisión de 2017,” Naciones Unidas.
3. CESPAP de las Naciones Unidas, “Envejecimiento en la región de Asia y el Pacífico: Una visión general,”  
<http://www.unescap.org/our-work/social-development>
4. Manjul Tiwari, “Ciencia detrás de la saliva humana,”  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3312700/>
5. Datos disponibles.