

¿Puede un poco de sazonador umami ayudar con un gran problema de salud?

La sorprendente relación entre el umami, la sal y la presión arterial alta

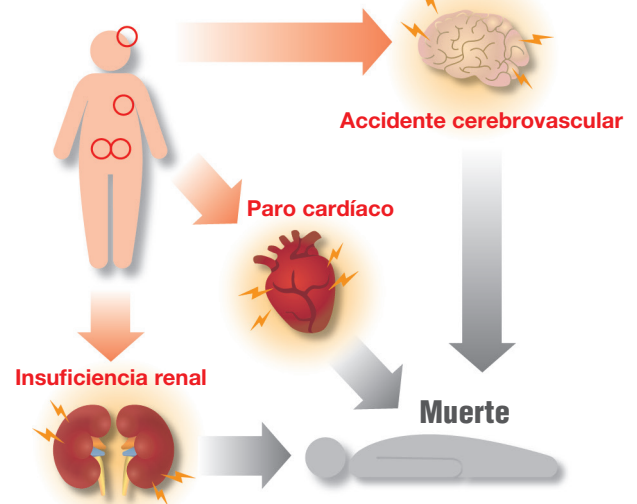
Presión arterial alta: “El asesino silencioso”

Por lo general, cuando se consulta con un médico, una de las primeras cosas que suceden es que alguien coloca un tensiómetro en su brazo, lo infla, y anota su resultado en un cuadro. Si tiene suerte, y está saludable, esta vez no tendrá que pensar en su presión arterial. Para muchos otros, el médico puede decir que la presión arterial está un poco alta, y que debe tomar medidas para controlarla, como cuidar lo que come o ejercitarse más.

Comprobar la presión es tan normal que es fácil pasarlo por alto. Pero en realidad, tener la presión arterial alta, en términos médicos “hipertensión”, es algo verdaderamente peligroso. De hecho, según la internacionalmente reconocida clínica Mayo, aproximadamente la mitad de las personas que sufren de hipertensión y no reciben tratamiento morirán de una enfermedad cardíaca relacionada con un flujo sanguíneo insuficiente, como por ejemplo un paro cardíaco. Además, se puede esperar que otro tercio muera debido a un accidente cerebrovascular¹. Adicionalmente, la presión arterial alta en sí misma no tiene síntomas notables; es por esto que el médico la examina cada vez que tiene oportunidad.

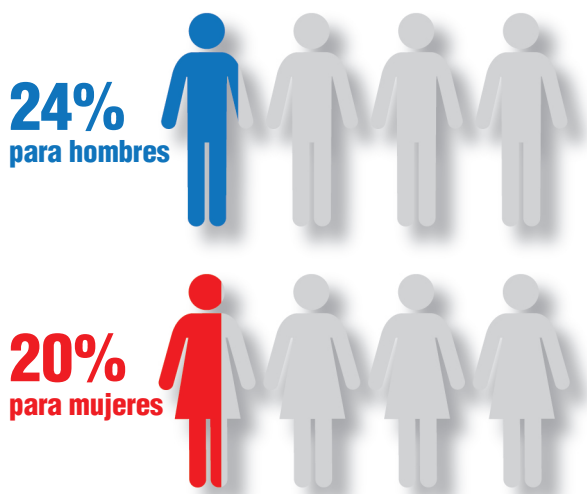
■ Riesgo de hipertensión

Presión arterial alta:



Independientemente de lo que se sabe sobre la hipertensión, y nuestras capacidades para tenerla bajo control a través de la dieta, el ejercicio y los medicamentos, la hipertensión está aumentando en varios países del mundo. En el 2015, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reportó que la prevalencia de la hipertensión en adultos desde los 18 años era del 20% en mujeres y del 24% en hombres². Peor aún, se estima que la hipertensión es la responsable de 9,4 millones de muertes en todo el mundo anualmente³. ¡Esto representa el 13% de todas las muertes por cualquier causa⁴!

■ Prevalencia de la hipertensión en adultos desde los 18 años



Además de significar una pesada carga para los pacientes y sus familias, la hipertensión también es un problema para la sociedad por los altos costos de atención médica. Solo en los Estados Unidos, el costo anual de la hipertensión se estima en 54 mil millones de dólares estadounidenses⁴. Para colocar este número enorme en perspectiva, es el equivalente a darle 1.000 dólares a cada persona en los Estados Unidos, el Reino Unido y Rusia⁵.

■ Costo anual de la hipertensión en EE. UU.



Pero algunas noticias son buenas. No todos los países están experimentando un aumento en la hipertensión. Y uno de los países que está contradiciendo la tendencia es Japón, donde la prevalencia de la hipertensión ha

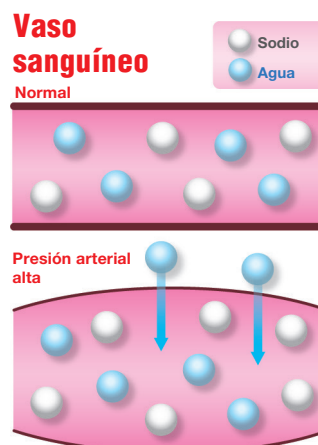
disminuido ininterrumpidamente desde la década de 1960. Una de las causas de esta tendencia positiva se cree que es una mejora en la dieta, y en particular, una disminución del consumo de sal de mesa.

La relación entre la sal de mesa y la hipertensión

El sodio es esencial para la salud humana. Sin el sodio, no seríamos capaces de contraer nuestros músculos y nuestro sistema nervioso no funcionaría ya que no podríamos transmitir los impulsos nerviosos. Además de ser esencial para la salud de la persona, también puede argumentarse que la sal ha sido la responsable de nuestra supervivencia como especie. En épocas antiguas, el alimento no siempre estuvo disponible, un duro invierno podía arruinar la caza y una primavera seca, la cosecha. Como consecuencia, durante miles de años, los humanos han usado la sal como conservante de alimentos, incluyendo carnes, mantequillas e incluso panes para así garantizar una fuente de alimentos todo el año.

Sin embargo, es ampliamente conocido que el consumo excesivo de sal de mesa puede provocar hipertensión. ¿Cómo algo que es fundamental para nuestra salud puede también ser responsable de la presión arterial alta, ¿el “asesino silencioso”? Resumiendo, mientras más sodio haya en su organismo, más difícil es eliminar el exceso de agua de su sangre. Dicho de forma sencilla, esto significa que hay más fluido en su torrente sanguíneo, y, por lo tanto, mayor es la presión.

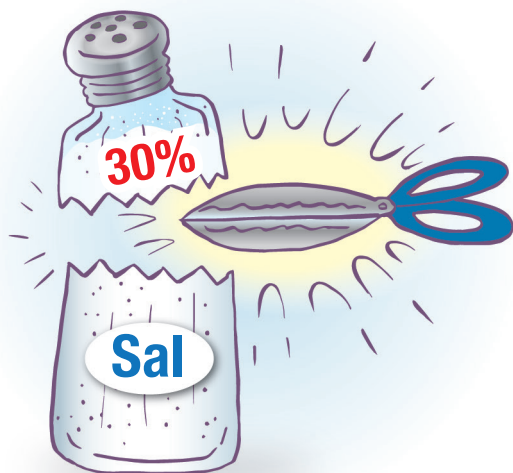
■ Relación entre el consumo de sal y el aumento de la presión arterial





El consumo de sal es solamente uno de los factores contribuyentes a la presión arterial alta, pero, comparado con otros, como la herencia genética y el estrés, es un poco más fácil de controlar. Es por esto que la OMS ha publicado una directriz indicando que las personas deben ingerir menos de 2 gramos de sodio por día, el equivalente a 5 gramos de sal de mesa⁶. Aún más, los estados miembros de la OMS han acordado reducir el consumo de sal de la población mundial en un 30% para el año 2025⁷.

■ Los miembros de la OMS han acordado reducir el consumo de sal en un 30%



¿El sazónador umami puede ser parte de la solución?

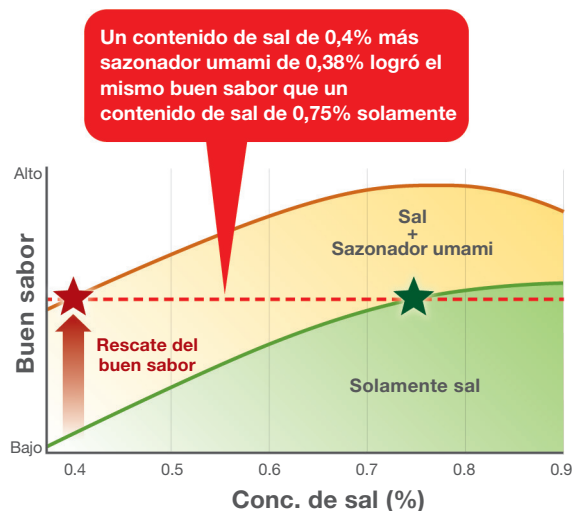
El sazónador umami (glutamato monosódico, GMS) no es sal de mesa. El GMS contiene un 12% de sodio en comparación con el 39% que contiene la sal de mesa. Además, comparado con la sal de mesa, se requiere una cantidad menor de GMS para que la comida tenga un gusto delicioso. Estos dos aspectos combinados permiten que el consumo de sodio total del sazónador umami sea sustancialmente más pequeño que el de la sal de mesa.

Esto conduce a una pregunta interesante: Debido a la necesidad de una cantidad comparativamente pequeña de sazónador umami para dar un sabor delicioso a la comida y una cantidad comparativamente pequeña

también de contenido de sodio en el sazónador, ¿puede el uso del sazónador umami reducir el consumo de la sal de mesa?

Teniendo en cuenta por lo menos un estudio, la respuesta parece ser, sí. Sujetos evaluaron el buen sabor de un caldo japonés sazonado usando sal de mesa y otro sazonado usando considerablemente menos sal de mesa y el sazónador umami. ¡Los resultados mostraron que con el sazónador umami se puede lograr el mismo buen sabor usando un 30% menos de sal⁸! En [Ajinomoto Co., Inc.](#) ("Ajinomoto Co.") creemos que podemos alcanzar una reducción similar en el consumo de sal en una amplia variedad de platos tradicionales de todo el mundo.

■ El sazónador umami puede ayudar a reducir el consumo de sodio en aproximadamente un 30%



Adaptado de S. Yamaguchi et al, 1984

Los alimentos con bajo contenido de sal pueden saber deliciosos

¡A continuación te mostramos una receta fácil que utiliza el sazónador umami para ayudar a reducir la sal en la dieta sin perder el gran sabor!



Receta de huevos revueltos

8 huevos: 400 g
Leche: 80 ml
Pimienta blanca: al gusto

+

• Receta típica

Sal: 2g (2/5 cucharaditas)

• Receta de bajo contenido de sal

Sal: 0.8 g (1/6 cucharaditas)

AJI-NO-MOTO®: 0.4 g

Reducción superior al 50%



Hacemos nuestra parte en la reducción del consumo de sal de mesa

En el cumplimiento de nuestro compromiso de ayudar a las personas a comer y vivir bien, Ajinomoto Co. realiza varias actividades en todo el mundo para ayudar a las personas a reducir la sal de mesa que ingieren. Por ejemplo:

- Japón: Se estableció el día oficial de reducción de sal con la Sociedad Japonesa de Hipertensión, durante el cual Ajinomoto Co. está promoviendo productos alimenticios de bajo contenido de sal en las principales tiendas de todo Japón.
- EE. UU: Se llevaron a cabo demostraciones de cocina y umami en la Conferencia y Exposición de Nutrición Alimentaria, el encuentro anual más grande del mundo de profesionales de alimentos y nutrición.
- Vietnam: Se suministró un software de elaboración de menús para crear almuerzos escolares bien balanceados con una cantidad apropiada de sazonzador umami y contenido de sal para más de 4.000 escuelas.
- Brasil, Perú e Indonesia: Se realizaron varios simposios sobre la conexión entre el sazonzador umami y la reducción de la sal.
- Malasia: Se publicó un libro de cocina con recetas ricas en umami y bajo contenido de sal considerando la recomendación de la OMS sobre el consumo diario de sal.

Nuestra promesa

La reducción del consumo de sal es una de las medidas más rentables y efectivas que pueden promover los países para mejorar la consecuencia del consumo de sal en la salud de las personas. Si el consumo de sal puede reducirse en un 30% para el 2025, es posible evitar un estimado de 2,5 millones de muertes por hipertensión cada año⁷.

Estamos solemnemente comprometidos con la contribución a este esfuerzo mundial mediante comunicados y demostraciones sustentados en evidencias de cómo usar eficazmente el sazonzador umami como parte de una dieta saludable, balanceada y con bajo contenido de sal.

Sobre Ajinomoto Co., Inc.

Ajinomoto Co. es un fabricante mundial de sazonadores de alta calidad, alimentos procesados, bebidas, aminoácidos, productos farmacéuticos y productos químicos especializados. Durante muchas décadas Ajinomoto Co. ha contribuido con la cultura alimentaria y la salud humana mediante una amplia gama de aplicaciones de tecnologías de aminoácidos. Hoy en día, la empresa está cada vez más involucrada en las soluciones para mejorar los recursos alimentarios, la salud humana y la sostenibilidad del mundo. Fundada en 1909 y ahora operando en 35 países y regiones, Ajinomoto Co. cuenta con ventas netas de 1.150,2 mil millones de yenes japoneses (10,36 mil millones de dólares estadounidenses) en el año fiscal 2017. Para más información acerca de Ajinomoto Co. (TYO: 2802), visite www.ajinomoto.com.

Referencias:

1. Mayo Clinic Staff, "High blood pressure dangers: Hypertension's effects on your body," Mayo Clinic.
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20045868>
2. WHO, "Global Health Observatory (GHO) data: Raised Blood Pressure," World Health Organization.
http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/blood_pressure_text/en/
3. WHO, "Q&As on Hypertension," World Health Organization, September 2015.
<http://www.who.int/features/qa/82/en/>
4. Luis Alcocer and Liliana Cueto, "Review: Hypertension, a health economics perspective," Therapeutic Advances in Cardiovascular Disease 2 (3): 147-155, June 1, 2008.
5. The World Bank Group, "Data: Population, total: All Countries and Economies," The World Bank.
https://data.worldbank.org/indicator/SP.POP.TOTL?name_desc=false
6. WHO, "WHO Issues New Guidance on Dietary Salt and Potassium," World Health Organization, January 31, 2013.
http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2013/salt_potassium_20130131/en/
7. WHO, "Salt Reduction," World Health Organization, June 30, 2016.
<http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>
8. Datos disponibles.