

### **3.3.3. EFFETTI NUTRIZIONALI DELL'UMAMI NELLA DIETA: RAPPORTO FRA APPETIBILITA' ED EQUILIBRIO ENERGETICO**

Assodato l'effetto esercitato dai componenti chiave alla base dell'umami (MSG e 5'-nucleotidi) sull'appetibilità degli alimenti che li contengono, è rimasto da chiarire un quesito molto importante: l'incremento di appetito causato dall'umami può influenzare le abitudini alimentari e l'apporto energetico della dieta?

Questa è una domanda di importanza cruciale, soprattutto tenendo conto che il sovrappeso e l'obesità stanno aumentando in modo vertiginoso nei paesi occidentali e in teoria, se l'apporto di MSG causa un aumento di appetito, dovrebbe aumentare di conseguenza anche la quantità di cibo ingerito.

In effetti è stato dimostrato chiaramente in alcuni studi effettuati sull'uomo e sugli animali che una maggiore appetibilità del cibo comporta un aumento di ingestione dello stesso e perciò un aumento di peso corporeo.

Tuttavia studi recenti effettuati sull'uomo hanno portato ad altre importanti considerazioni: l'incremento di assunzione di cibo derivante dall'aggiunta di sostanze umami che hanno lo scopo di renderlo più appetitoso, si ha solo durante i primi giorni.

Trascorsi questi intervengono meccanismi regolatori corporei che riportano i livelli energetici introdotti a quelli originari.

Quindi, non solo le sostanze umami introdotte artificialmente nei cibi non causano problemi di bilancio energetico, ma possono essere utilizzate per aumentare l'appetito in soggetti a rischio, quali gli anziani, come già ricordato in precedenza, o pazienti che soffrono di disturbi dell'alimentazione come l'anoressia (Bellisle, 1998).