

Związki przewlekłego bólu z glutaminianem sodu

21 lutego 2018

Problem chronicznego bólu jest rozpowszechniony na całym świecie. Wydaje się jednak, że pomoc może niewielka, a co najważniejsze tania, zmiana diety. Pilotażowe badania przeprowadzane w Meru w Kenii sugerują bowiem, że istnieje związek między przewlekłym bólem a spożyciem glutaminianu sodu (ang. monosodium glutamate, MSG). Naukowcy wykazali, że kiedy uczestnicy studium zmniejszali jego spożycie, ich stan się poprawiał.

„Wyniki wstępnych badań z Kenii pokrywają się z tym, co obserwuję w badaniach nad przewlekłym bólem w USA” – podkreśla prof. Kathleen Holton z American University.

Naturalnie w pokarmach występuje wolny kwas glutaminowy. Znajdziemy go np. w pomidorach czy kukurydzy. W największych ilościach występuje on jednak w parmezie, dlatego miłośnicy smaku umami tak go uwielbiają (umami to smak związany ze stymulacją receptorów kwasu glutaminowego).

O ile w krajach rozwiniętych glutaminian pochodzi głównie z produktów przetworzonych, w których występuje jako wzmacniacz smaku i zapachu, o tyle w Kenii jego źródła są przede wszystkim naturalne. Jak jednak podkreślają autorzy raportu z pisma „Nutrition”, najobfitszym źródłem MSG jest tu przyprawa Mchuzi Mix.

W ramach kenijskiego studium naukowcy chcieli sprawdzić, czy interwencja dietetyczna zadziała co najmniej tak samo dobrze jak leki przeciwbólowe bez recepty. Porównywali więc działanie paracetamolu (najpopularniejszego środka przeciwbólowego w Kenii) ze skutkami wyeliminowania MSG z diety, a także zwiększenia spożycia wody oraz połączenia obu tych zabiegów.

Uczestnicy badania doświadczali bólu od przynajmniej 3 miesięcy w co najmniej 3 kwadrantach ciała. Podobnie jak w USA, przewlekłemu bólowi często towarzyszyły inne objawy neurologiczne, w tym migrena czy chroniczne zmęczenie.

Studium to pokłosie odkrycia prof. Daniela J. Clauwa z Uniwersytetu Michigan, który zauważył, że wielu mieszkańców Meru zmaga się z przewlekłym bólem. Gdy jego zespół wstępnie przepytał ludzi, o chronicznym bólu wspominało aż ok. 60% ankietowanych.

Ponieważ ból głowy często wiąże się z odwodnieniem, akademicy postanowili to uwzględnić w schemacie badawczym. Ochotników podzielono na 4 grupy. Tym, którzy stosowali w dużych ilościach Mchuzi Mix, dawano podobną mieszankę przypraw, ale bez MSG. Tym, którzy mało pili, ale nie stosowali glutaminianu, dawano butelkowaną wodę i proszono, by zwiększyli jej spożycie do 8 kubków dziennie. Grupie, która mało piła i stosowała Mchuzi Mix, dawano wodę i przyprawę bez glutaminianu. Grupa kontrolna bez żadnej ekspozycji zażywała po prostu paracetamol.

O znacznej poprawie donosiły 2 grupy: kontrolna oraz zwiększająca spożycie wody i eliminująca jednocześnie MSG.

W przyszłości Holton, Clauw i Peter K. Ndege z Uniwersytetu Nauki i Technologii w Meru chcą przeprowadzić zakrojone na szerszą skalę badania epidemiologiczne. Wspominają też o przeszkoleniu kenijskich naukowców i teście klinicznym.

Autorstwo: Anna Błońska

Na podstawie: EurekAlert.org

Źródło: KopalniaWiedzy.pl