

Astringencia versus grasas



El vino, para muchas personas, es parte importante en la confección o elección de un menú.

Sobre la relación del vino o el té, con ciertos alimentos, se interesa Zoraida Cruz, de Cienfuegos

EMPECEMOS por el vino, cuyo nombre proviene del latín *vinum*, y que se obtiene de la uva (*Vitis vinifera*), mediante la fermentación alcohólica de su mosto o zumo, con un agregado de factores ambientales como clima, latitud, altitud, horas de luz, entre otros. A esa bebida atribuía Sócrates (Athenas, 470-399 a.n.e.) virtudes tales como templar los espíritus y adormecer las preocupaciones, revivir alegrías y proporcionar aceite a la efímera llama que es la vida. Y aconsejaba además el filósofo griego: "Si bebemos con moderación, el vino destila hacia nuestros pulmones como el rocío de la mañana, no viola nuestra razón, sino que nos lleva a una dulce alegría".

Las fuentes especializadas ubican su origen en el período neolítico, según testimonios arqueológicos hallados en los montes Zagros, de la región que hoy ocupan Georgia, Armenia e Irán, y gracias a la presencia de *Vitis vinifera sylvestris*, pero también a la

coincidente aparición de la cerámica. Posteriormente se extendió a Anatolia y Grecia, al occidente; y a Egipto, al sur. La más antigua documentación griega sobre el cuidado de la vid, la cosecha y el prensado de las uvas aparece en la obra de Hesíodo *Los trabajos y los días*, en

el siglo VIII. Se bebía entonces mezclado con agua y se conservaba en pellejos de cabra. Se le considera testigo de innumerables acontecimientos históricos, presente en banquetes o eventos diplomáticos donde se han firmado grandes tratados. En Egipto, Grecia y Roma se adoraba a Dionisio o Baco –dios de los viñedos–, y también en el conjunto de libros canónicos del judaísmo y el cristianismo –Biblia– se menciona el vino en varios de sus pasajes. En China se conocía el proceso de fermentación de la uva, hace no menos de cuatro milenios, y en el Egipto se sabía de viticultura. En Cuba, se obtiene no solo de la uva.

También el té es bebida antigua y popular. El breve vocablo, de etimología china, define la infusión de hojas secas, molidas y brotes de la planta *Camellia sinensis*, sumergidos en agua caliente. Una bebida de antiquísimo y amplio consumo como estimulante estomacal o alimentario, componente cultural y objeto de rituales populares, muestra de buena hospitalidad, relacionada con acontecimientos históricos y asuntos políticos hasta nuestros días. Los tés pueden contener otras hierbas, especias o frutas, a modo de saborizantes.

Astringentes e impresiones orales

Identificados los personajes, vamos al meollo del asunto: ¿son realmente el vino y el té limpiadores del paladar cuando se consume grasa? Según un estudio publicado en la revista **Current Biology**, los líquidos con propiedades astringentes –constricción y sequedad en los tejidos orgánicos, disminución de la secreción– evitan la



La planta de té, *Camellia sinensis*.

sensación grasosa después de algunas comidas. Investigaciones anteriores sugerían que el gusto a grasa y la astringencia son extremos opuestos de un espectro de sensaciones. Sin embargo, la mayoría de los tipos de vinos y té tienen una capacidad astringente muy suave, por lo que hasta ahora no se sabía cómo pueden oponerse a la sensación grasienta. Al respecto, científicos de la Universidad de Rutgers (EE.UU.) afirman haber descubierto "que la sensación de grasa era menos pronunciada después de beber té que después de beber agua", por lo que aseguran "que los astringentes afectan a las impresiones orales". Y concluyen estos investigadores que ambos efectos se oponen perceptualmente y se hallan en terminaciones diferentes del espectro sensorial.

Otro estudio de la Universidad de California (EE.UU.) indaga acerca del gusto por consumir alimentos grasos, por ejemplo, papas fritas. Al parecer, según ellos, la culpa es de una sustancia natural similar a la marihuana, de modo que las grasas de ciertos alimentos producen en nuestro sistema digestivo endocannabinoides, sustancias químicas relacionadas con la euforia, y también con el hambre. El proceso empieza en la lengua, donde las grasas de los alimentos generan una señal que viaja al cerebro y luego, a través del nervio vago, hasta los intestinos. El resultado es un aumento del apetito, probablemente por la liberación de moléculas digestivas asociadas a la apetencia. Se asegura que, desde el punto de vista evolutivo, los animales tienen necesidad de consumir grasas, que son cruciales para que las células funcionen. No obstante, si esa tendencia innata no es adecuadamente controlada puede conducir a enfermedades como obesidad, diabetes e incluso cáncer. Por ello la indicación médica sugiere no abusar de esa predisposición y, por el contrario, revertirla.

¿Hipersensibilidad a ruiditos?

Por la reacción irracional de algunas personas ante determinados sonidos, se interesa Mariano Ávila, desde Pinar del Río

ALGUNOS congéneres son ruidosos, y al parecer disfrutan al extremo molestar a los demás. Pero otros sufren ante sonidos insignificantes, que les resultan inaguantables, irritantes y les producen sensación de pánico. Puede ser el goteo de un grifo, o alguien que a su lado mastica chicle, respira, come, bebe, carraspea la garganta, incluso las vocecitas de los niños. Posiblemente, esas personas estén padeciendo misofonía (odio –miso– al sonido –fonía–), que en literatura médica se define como: **Síndrome de sensibilidad selectiva al sonido**. Una respuesta desproporcionadamente intensa del sistema nervioso autónomo y el sistema límbico a ciertos sonidos considerados normales, con una hiperactivación anormal del sistema auditivo, aún cuando los retumbos que provocan este malestar tienen una intensidad relativamente baja, más o menos del orden de 40 a 50 decibelios, por debajo de una conversación estándar.

Es posible que tal trastorno auditivo afecte a muchas personas, incluso sin saberlo y durante años. La misofonía se reconoció como enfermedad en la última década del pasado siglo. Sus síntomas suelen aparecer al final de la infancia, aunque no se descarta su debut a cualquier edad. Lo habitual es que, por primera vez, la reacción la desencadene una resonancia específica y posteriormente se le vayan incorporando más ruiditos detonantes. Las manifestaciones que experimentan quienes la padecen puede ser de estrés, ansiedad y en ocasiones ira extrema.



Sonidos cotidianos específicos que provocan reacciones extremas, como irritabilidad, rabia e incluso pánico.

Mientras algunos enfermos procuran evitarse de cualquier modo los ecos detonantes, otros intentan enmascararlos, por ejemplo, con música. Pero, dependiendo de la gravedad, sus consecuencias pueden afectar las relaciones personales, actividades sociales, incluso llegar hasta abandonar el lugar (casa o centro de trabajo) de donde proviene el sonido perturbador.

Por desconocimiento se ha tildado a estos enfermos de histéricos o exageradamente sensibles. Por eso, ante los síntomas, es necesario acudir al médico para que se pueda diagnosticar la condición, y probarse que no es una invención. Se describen distintos tipos de tratamiento, como las terapias de reentrenamiento del tinnitus y la cognitivo-conductual, que si bien no curan la enfermedad, sí ayudan al paciente a tolerarla mejor. Se asegura que hablar acerca del problema puede ser beneficioso; un reciente estudio publicado en la revista **Current Biology** corrobora que el ser escuchado y entendido, puede resultar de gran ayuda. ●