

Os sentidos na alimentação:

PALADAR E OLFATO





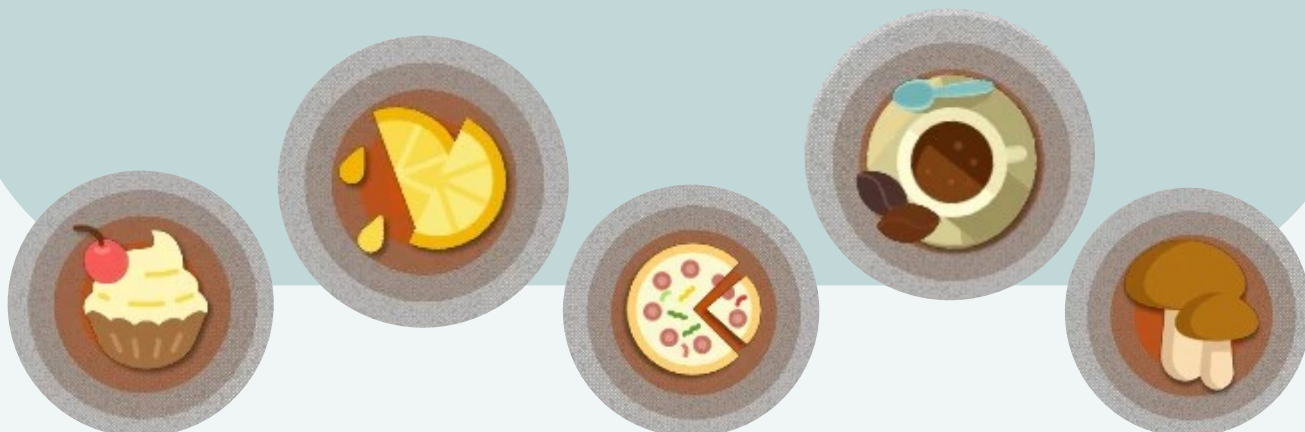
Introdução ^{1,2,3}

Ao pensar nos cinco sentidos tradicionais, somos levados a achar que apenas um deles, o paladar, se refere especificamente à comida, mas não é bem assim.

No ato da alimentação os cinco sentidos (visão, audição, tato, olfato e paladar) são acionados, criando diferentes sensações. Cada um possui características próprias, que vão participar ativamente na percepção final dos alimentos. Comer e beber são experiências sensoriais: vemos o alimento, sentimos sua textura, seu cheiro e finalmente seu sabor. Para completar os cinco sentidos, os estímulos auditivos, como um barulhinho de fritura ou o chiado característico de uma lata de bebida se abrindo, também fazem parte deste conjunto, uma vez que causam diferentes reações nas pessoas.

Essas informações captadas lançam mensagens ao cérebro que estimulam reações/respostas, como, por exemplo, o apetite, prazer, nojo, enjoo, entre outros. A relação entre essas sensações, o prazer e a aversão, passa por uma das mais sofisticadas funções do corpo humano, a memória. É ela que fornece as informações necessárias para classificar as vivências como registros de boas ou más lembranças.

O olfato e o paladar são sentidos químicos e ambos estão intimamente ligados. Neste informativo abordaremos esses dois sentidos, como se dá a relação entre eles e como influenciam na alimentação.





PALADAR^{1,2,4}

É um importante sentido do corpo humano, além de sentir a textura dos alimentos. É possível diferenciar entre os gostos básicos **doce, salgado, amargo, azedo e umami** (esse último é o sabor produzido por alguns tipos de aminoácidos), por meio das papilas gustativas.

Até alguns anos atrás, presumia-se que os gostos básicos eram percebidos em determinadas regiões da língua. Mas recentemente descobriu-se que as células receptoras dos gostos estão localizadas nas **papilas gustativas** espalhadas por toda a boca (língua, palato, bochechas e esôfago).

DOCE

Resulta da presença de açúcares, mas nem todos têm a mesma potência, ou seja, não provocam a percepção da mesma doçura (vale também para os adoçantes dietéticos).



SALGADO

Resulta do sal comum ou de outros sais, que também não geram esse sabor com a mesma intensidade. É percebido muito rapidamente, mas demora a desaparecer.



AMARGO

É de percepção lenta, mas duradoura, se mantém por quase um minuto depois que se enxagua a boca. Nem todas as substâncias amargas podem ser detectadas por todas as pessoas (particularidade de origem genética que distingue essas substâncias, por exemplo, das doces).



Também se percebe rapidamente, mas nesse caso a velocidade de percepção pode variar bastante, em função das substâncias presentes na saliva e do tipo de gosto ácido que se prova, o que resulta em uma ampla gama tanto de estimulação quanto de permanência.

AZEDO



UMAMI

Último gosto químico básico identificado. Seu nome tem origem japonesa e pode ser traduzido por "agradavelmente saboroso". Gerado pelo glutamato monossódico, esse sabor é encontrado em alimentos ricos em proteínas e em vegetais, como tomates, aspargos e fungos.





Gosto X Sabor

Qual a diferença? ⁵



- ◆ O **gosto** restringe-se aos 5 básicos percebidos pela boca.
- ◆ O **sabor** é uma experiência mista entre as sensações olfativas (aromas), gustativas (gostos) e táteis percebidas durante a degustação.

INTERAÇÕES ENTRE OS GOSTOS BÁSICOS ^{1,5}



O **amargo** e o **doce**, em altas concentrações, se anulam mutuamente, como acontece no caso do **café com açúcar**.

Também se contrabalançam o **ácido** e o **doce**.



Essas interações produzem resultados gastronômicos muito apreciados, como colocar um pouco de açúcar no molho de tomate para mascarar a acidez, ou usar quantidades não perceptíveis de sal no chocolate amargo para suprimir a percepção do amargor.

Para sentirmos o paladar, a **mastigação** tem aqui outro papel importantíssimo: mastigando com tranquilidade, identificamos o sabor de cada alimento e, por nossa sensibilidade, conseguimos reconhecer a função de cada alimento e tempero em nosso organismo.

Entretanto, existem alguns fatores que nos impedem de cumprir corretamente esta função: compulsão alimentar, gula, ansiedade, tensão, preocupação e correria. Depois de ingerir os alimentos, não há mais sabor e o prazer do paladar se perde.

Portanto, não basta que um alimento seja nutritivo produzindo efeitos metabólicos e/ou fisiológicos e /ou efeitos benéficos a saúde; ele tem que atingir os 5 sentidos, através de técnicas dietéticas com preparações que acionam o sensorial e influenciam no prazer de comer.



OLFATO 2,5

É o sentido que responde a estímulos de energia química, permite identificar o aroma e o odor dos alimentos.

Grande parte daquilo que identificamos como "gosto" é, essencialmente, aroma, que nada mais é que substância química suspensa no ar e solúvel em água e gordura.

Muitas vezes sentir o odor de determinado alimento estimula mais o apetite do que simplesmente visualizá-lo.



Odor X Aroma

O **odor** é uma propriedade sensorial perceptível pelo órgão olfativo quando certas substâncias voláteis são aspiradas e, o **aroma**, como uma propriedade sensorial perceptível pelo órgão olfativo via retronasal durante a degustação.

O sentido do olfato possui grande poder de discriminação, é muito especializado e apresenta alta sensibilidade, com limiares (limites de percepção) menores (ou mais apurados) do que do gosto e sabor.

A percepção olfativa depende:

- Da umidade e temperatura do ambiente;
- Do tempo;
- Da presença de ruídos, fome, ingestão de álcool, etc.;
- Das características e estado fisiológico do indivíduo;
- Do limiar de sensibilidade do organismo do indivíduo;
- De experiências prévias;
- Da substância.



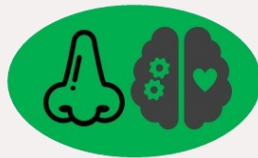
RELAÇÃO OLFATO / PALADAR ^{2,3,4}

Os receptores gustativos são estimulados por substâncias químicas existentes nos alimentos, e os olfativos por substâncias químicas existentes no ar, e trabalham em conjunto na percepção dos sabores.

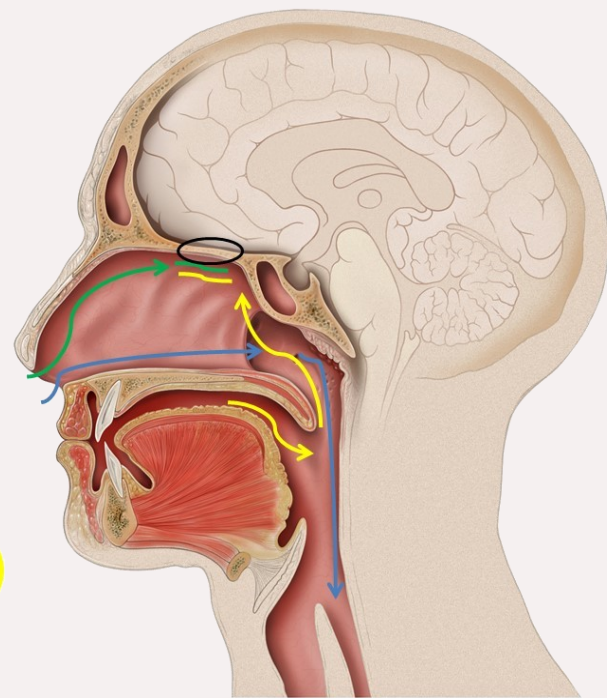
A gustação é, primeiramente, uma função da boca. O receptor sensorial do paladar é a papila gustativa; na superfície de cada uma dessas células gustativas existem prolongamentos bem finos que vão em direção à cavidade bucal, que revestem a superfície e permitem o paladar.

- Respiração
- Olfato
- Via Retronasal
- Bulbo olfatório

Percepção de Aromas



Percepção de Sabores



VOCÊ SABIA? ^{1,3}

As sensações olfativas funcionam ao lado das sensações gustativas, auxiliando no controle do apetite e da quantidade de alimentos que são ingeridos. Por isso, quando comemos demais, o cheiro da comida faz com que nos sintamos mal, nauseados.

Tanto o gosto quanto o olfato são sentidos que podem se 'cansar', ou seja, sofrer saturação. Se um estímulo é permanente, deixamos gradualmente de responder a ele: é por isso que a primeira garfada de uma comida parece mais saborosa que a última, e que não sentimos mais o odor de um ambiente um tempo após entrar nele.

Muito do que comumente chamamos de "gosto" dos alimentos é, na verdade resultado do olfato, pois a comida, ao ser mastigada, libera certos odores que se espalham pelo nariz.

Não é possível separar o olfato retronasal do paladar, porque ambos ocorrem ao mesmo tempo e no mesmo lugar, além de ter a mesma origem, ou seja, o alimento que está sendo consumido.

Ao comer uma fruta, o aroma chega até o nariz e se dissolve na mucosa que recobre as células sensíveis ao cheiro (receptores olfatórios). Essas células enviam sinais nervosos para parte olfativa do cérebro que reconhece o gosto da fruta, e assim você sabe qual fruta está comendo.