

Los sorbos de té 'limpian' el paladar de grasa mejor que el agua

La carne roja se acompaña con un tinto para paliar la sensación grasienta con el sabor astringente y áspero del vino. Un grupo internacional de nutricionistas demuestra ahora que alimentos poco astringentes, como el té suave, también son capaces de reducir la huella gustativa de la grasa si se toman de forma continuada. Este tipo de hallazgos ayudan a elaborar los menús de los mejores gastrónomos.

SINC

9/10/2012 13:02 CEST



Múltiples sorbos de un astringente suave, como vino o té, disminuyen las sensaciones grasientas que provocan algunos alimentos. Imagen: [adytia](#).

Estamos acostumbrados a escuchar que es bueno comer carne roja con vino tinto porque, dicen, esta combinación limpia el paladar. La revista *Current Biology* ha publicado los resultados de una investigación liderada por la Universidad de Rutgers, en Nueva Jersey, que ahonda en el porqué de estas prácticas y demuestra que hasta los alimentos menos astringentes pueden evitar la excesiva sensación de grasa que dejan algunas comidas.

Los alimentos astringentes –que nada tienen que ver con las dietas

antidiarreicas– dejan la boca seca, como el dátil y el vino tinto. Al ingerirlos, provocan sensación de aspereza porque rompen proteínas lubricantes en la saliva.

“Esto se puede evitar mediante el consumo de lubricantes orales –como las grasas– que disminuyen parcialmente las fuertes sensaciones de astringencia”, explica a SINC Paul Breslin, coautor del estudio.

Investigaciones anteriores han demostrado que el gusto a grasa y a astringencia son extremos opuestos de un espectro de sensaciones que va desde lo ‘resbaladizo’ o ‘escurridizo’ a lo seco y lo duro.

Sin embargo, la mayoría de los tipos de té, los vinos y los conocidos como ‘limpiadores del paladar’ tienen una capacidad de astringencia muy suave y hasta ahora no se sabía cómo pueden oponerse a la sensación de grasa de algunas comidas.

Las sensaciones bucales de grasa y de astringencia son extremos opuestos de un mismo espectro sensorial

Con su estudio, los científicos han demostrado que incluso los estímulos astringentes más sutiles pueden provocar fuertes sensaciones si se consumen de manera continuada. “Observamos que múltiples sorbos de un astringente suave, como vino o té, disminuían las sensaciones grasientas que provocan algunos alimentos”, explica Breslin.

Para su análisis evaluaron tres líquidos con propiedades astringentes – extracto de semilla de uva, galato de epigalocatequina de té verde y sulfato de aluminio– en 80 consumiciones repetidas o sorbos, midiendo cuál era la sensación de astringencia percibida que se generaba. Sus resultados mostraron que la curva de intensidad de la astringencia percibida “crece exponencialmente con cada sorbo, sin tener en cuenta el compuesto ni la composición de la bebida”, recoge el estudio. Los datos variaron con cada líquido.

Té mejor que agua

Además, los investigadores pidieron a los voluntarios que evaluaran su percepción de grasa y de astringencia después de ingerir carne grasienta alternada con múltiples sorbos de té o agua. “Entonces descubrimos que la sensación de gordura era menos pronunciada después de beber té que después de beber agua, por lo que podemos asegurar que los astringentes afectan a las impresiones orales y que su consumo durante la comida proporciona una mayor reducción de la sensación de grasa que cuando comemos con agua”, aclara el investigador.

Los científicos descubrieron que esa sensación astringente aumentaba cuando no se ingerían alimentos grasientos y, del mismo modo, la sensación de grasa crecía cuando no se ingerían líquidos astringentes. “Estas observaciones apoyan la hipótesis de que ambos efectos se oponen perceptualmente y se hallan en terminaciones diferentes del espectro sensorial”.

Gracias a estos experimentos se puede saber cómo interaccionan las dos sensaciones en el transcurso de una comida. Según recoge el estudio, “mantienen un equilibrio alrededor de la escala tribológica de sensaciones orales” [que mide el grado de lubricación o de fricción]. Algo que se utiliza con frecuencia en la gastronomía de los mejores chefs.

Referencia bibliográfica:

Catherine Peyrot des Gachons, Emi Mura, Camille Speziale, Charlotte J. Favreau, Guillaume F. Dubreuil, Paul A.S. Breslin. “Opponency of astringent and fat sensations”. *Current Biology*. Vol. 22, Nº 19. 8 de octubre de 2012.

Copyright: **Creative Commons**

TAGS

SENSACIÓN | SALIVA | TÉ | VINO | ORALES |

Creative Commons 4.0

You can copy, distribute and transform the contents of SINC. [Read the conditions of our license](#)