

# EXCITOTOXINAS, O SABOR ASSASSINO

**DR. ALFREDO TOLEDO E SOUZA – MEDICINA HOLÍSTICA DA DOR**  
**AVENIDA CONDESSA DE VIMEIROS, 395 – ITANHAÉM, SP**  
**FONE (13) 3426.3776 E (13) 99638.6324**

Russell L. Blaylock, neurocirurgião e cientista, escreveu *“Excitotoxinas: O Sabor que Mata”*, no qual ele explica que certos aminoácidos, quando excessivamente abundantes no cérebro, provocam hiperexcitação eletroquímica que leva os neurônios a dispararem sinais elétricos de forma incontrolável até que seus recursos energéticos se esgotem. E então eles simplesmente morrem.

Muitos compostos bioquímicos podem simular a ação de neurotransmissores fisiológicos no cérebro, alguns podem excitar os nossos neurônios, e outros, acalmá-los. Em particular, o **glutamato**, o **aspartato** e a **L-cisteína** são três aminoácidos que excitam intensamente os nossos neurônios e são chamados de *“excitotoxinas”*.

E como estas substâncias tóxicas induzem dependência química até oito vezes mais potente que a cocaína, elas vem sendo livremente adicionadas em quantidades cada vez maiores em todos os salgadinhos, molhos industriais, refrigerantes, bolachas, pães, massas e quase todos os matinais. EM TODAS AS MARCAS, sendo que os rótulos delas sequer precisam indicar ou não a presença e a quantidade destas substâncias, especialmente nos alimentos direcionados ao público infante-juvenil.

**E são estas substâncias as reais causas das atuais epidemias de obesidade, diabetes, Parkinson, Alzheimer e crimes violentos cometidos principalmente por adolescentes.**

Estão, também, ao lado do consumo extremo de açúcar refinado, farinha de trigo transgênico e adoçantes, diretamente implicadas na atual epidemia de **mortes por câncer**, que já estão deixando de ser a segunda causa de morte mais frequente (logo atrás das doenças cardiovasculares) para se tornarem a principal causa de morte em todos os países “civilizados”.

A mais utilizada das excitotoxinas é o glutamato, na forma de **GLUTAMATO MONOSSÓDICO** (sigla em inglês **MSG**), composto adicionado a centenas de marcas de alimentos e que é o principal componente de todos os molhos de macarrões instantâneos tipo *“Miojo”* e do tempero *“Sazon”*, bem como de todos os produtos da *Aji-no-Moto* (que não é um nome próprio, *“Aji-no-Moto”* significa *“com mais sabor”* em japonês).

O MSG (glutamato monossódico) excita nossas papilas gustativas tornando-as mais sensíveis, causando uma alucinação sensorial de que qualquer alimento a que ele foi adicionado tem um sabor maravilhoso. Ele foi descoberto em 1908 por um jovem cientista japonês que tentava criar um novo analgésico, e que descobriu que quando o MSG era dado aos ratos de pesquisa, eles passavam a comer incessantemente qualquer quantidade de ração que lhes fosse oferecida, até morrerem.

Descobriu também que, na medida em que as rações iam acabando, os ratos se tornavam extremamente agressivos e lutavam até a morte entre eles para garantirem que o restante

da ração seria só deles. Era tudo que este assassino japonês, que hoje queima no fogo do Inferno, precisava saber para se tornar, como se tornou, arquivilionário.

Após difundir o consumo do MSG em todos os principais restaurantes japoneses como *“o segredo da culinária dos deuses”*, já com a marca *“Aji-no-Moto”*, no ano de 1933 o consumo anual de glutamato monossódico no Japão rendeu a este cientista um lucro líquido de vinte milhões de dólares. Mas isto era só o começo.

Na Segunda Guerra Mundial, o MSG foi adicionado nas rações de todos os soldados japoneses. A propaganda nazista do governo japonês pregava que *“...ao contrário da ração dos covardes soldados norte-americanos e de seus aliados, que tem gosto de estrume de porco digno dos porcos que eles são, a ração de nossos bravos guerreiros tem um sabor delicioso.”*

Logo após o término da Segunda Guerra, a indústria de alimentos norte-americana percebeu o tamanho da galinha de ovos de ouro e passou a seguir o exemplo dos japoneses, adquirindo do Japão incontáveis toneladas de MSG todos os meses. O uso do MSG no Ocidente duplicou a cada década desde o final dos anos 40 até 1970. E após a disseminação mundial dos “salgadinhos” americanos, disparou.

Hoje, o MSG é adicionado sem restrição nem controle algum em todos os salgadinhos, nas sopas instantâneas tipo *“Maggi”* ou *“Knorr”*, em batatas fritas tipo *“Pringles”*, em todos os tipos de fast foods, em todos os alimentos congelados, em todos os jantares prontos, e em 90% dos enlatados das multinacionais alimentícias.

O consumo de um único pacote de *“Doritos”* (uma das marcas de salgadinhos com maior concentração de MSG) fornece quatro colheres de chá cheias de MSG, dose suficiente para matar 100 mil neurônios em duas horas (a título de comparação, um “porre” de cachaça tomado em jejum mata 80 mil neurônios).

Aliados a seus eternos sócios, as multinacionais farmacêuticas, as companhias alimentícias endossaram a **psicose do “colesterol entupidor de artérias”** (um mito absurdo que já assassinou mais de cem milhões de incautos, e sobre o qual falarei em outro artigo). Os fabricantes de alimentos sabem perfeitamente que a gordura é quem, na Natureza, confere sabor aos alimentos. Sem gordura, qualquer prato culinário tem gosto de jornal cozido. Então criaram a fonte inesgotável de trilhões: *a psicose “Diet”*.

E como eles resolveram esse impasse de total falta de sabor nos alimentos *“diet”*, os alimentos “saudáveis” *“com baixo teor de gorduras”*? **Triplicando a dose de MSG de cada prato, é lógico.**

Mas então eles passaram a ter um problema com as legislações de alguns países menos imbecilizados, como a Dinamarca ou a Holanda, onde cientistas começavam a descobrir a verdadeira toxicidade neurológica do MSG e, pior ainda, seu tremendo potencial de indução de câncer principalmente de cérebro, mama, pulmão e próstata.

As multinacionais alimentícias foram obrigadas a cortar pela metade o MSG adicionado a seus produtos, e as vendas imediatamente despencaram no mundo todo. E então elas contrataram, a peso de ouro, nada menos do que dois ganhadores do Prêmio Nobel de Medicina e outros quatro ganhadores do Prêmio Nobel de Química, já que um cartel de

empresas que vendem em “comida” um trilhão e duzentos bilhões de dólares, e que ainda são donas de 40% de todas as ações das multinacionais farmacêuticas (e vice-versa), que por sua vez vendem um trilhão e trezentos bilhões de dólares em medicamentos por ano, não poderiam assistir impunemente sua perda de lucratividade.

E estes cientistas geniais fizeram valer os milhões de dólares que ganhavam de salário mensal: desenvolveram novas excitotoxinas que atuam como pró-drogas do MSG, que passaram a ser adicionadas aos alimentos em formas disfarçadas. Por exemplo, entre os fabricantes de alimentos os disfarces favoritos são as "*proteínas vegetais hidrolisadas*", os "*aromatizantes*", os "*acidulantes*", os "*estabilizantes*", os "*corantes*" e os "*aromas naturais*".

**Todos eles, ao serem metabolizados pelas enzimas do fígado humano, se convertem em MSG.**

Mas isto não bastava para saciar a cobiça dos fabricantes de alimentos. Eles queriam muito mais, e para tanto seus cientistas passaram a pesquisar outras substâncias capazes de simular o efeito do glutamato sobre os neurônios humanos. E foi assim que nasceu o adoçante "*Aspartame*" ("*Nutrasweet*", "*Finn*", "*Gold*" "*Zerocal*" e dezenas de outras marcas).

O **Aspartame** era perfeito: a combinação do **Aspartato**, capaz de estimular intensamente o centro de apetite do hipotálamo e ainda agir exatamente como o glutamato nos neurônios, e que depois é metabolizado para **Ácido Fórmico**, o veneno da formiga, que bloqueia o centro de saciedade do hipotálamo tornando impossível a quem o consome saber quando é hora de parar de comer. E ainda com a capacidade de proporcionar sabor doce vinte e oito vezes mais potente que o próprio açúcar!

O fato de que o Aspartame é muito mais neurotóxico (assassino de neurônios) que o Aji-no-Moto (MSG) e que aumenta a velocidade de divisão celular de células cancerosas em 4.000% é mero detalhe, naturalmente. Um tremendo potencial cancerígeno (gerador de tumores cancerosos) que, quando aliado ao açúcar e ao glutamato, será ainda multiplicado exponencialmente. *E daí? Ele é doce!*

**ASPARTAME É EXTREMAMENTE DOCE. UMA DOÇURA CAPAZ DE AGREGAR TRILHÕES DE DÓLARES DE LUCROS À MAIOR FALSIDADE IDEOLÓGICA DA HISTÓRIA DA HUMANIDADE, OS ALIMENTOS “DIET” OU “LIGHT”, E ISSO ERA TUDO QUE INTERESSAVA ÀS MULTINACIONAIS ALIMENTÍCIAS.**

O cérebro humano tem dois excelentes métodos naturais de controle para evitar o excesso de excitação eletroquímica dos neurônios, impedindo sua destruição:

(1) Monitorar cuidadosamente os equilíbrios entre as concentrações de todos os neurotransmissores, como a Acetilcolina, a Dopamina, o GABA, o Glutamato, a Serotonina, a Noradrenalina, as endorfinas e outros, e

(2) Selecionar quais neurotransmissores devem ser sintetizados, quais devem ser liberados ou recaptados nas sinapses dos neurônios, quais devem ser desativados nas sinapses dos neurônios, e quais devem ser destruídos por enzimas.

O glutamato ou ácido glutâmico é um aminoácido que é utilizado amplamente como neurotransmissor em todo Sistema Nervoso Central. Por que seria tóxico? Porque estes dois métodos de controle naturais tem limites bioquímicos de atuação, que são rompidos na presença de enormes quantidades de glutamato sintético que o próprio corpo humano jamais teria fabricado tão rapidamente.

Adicionalmente, a ativação das enzimas apropriadas que destroem o excesso de glutamato nas sinapses dos neurônios é um processo que requer uma grande quantidade de energia bioquímica que, se não estiver disponível, terá como resultado a exposição contínua dos neurônios aos efeitos excitatórios do glutamato e, finalmente, se o déficit de energia persistir, tais neurônios vão começar a morrer como moscas.

Outros processos de proteção envolvem magnésio suficiente para bloquear a captação de glutamato pelos neurônios e também antioxidantes suficientes, tais como a glutatona e as vitaminas C e E, para eliminar os radicais livres gerados dentro dos neurônios pelas excitotoxinas tais como o glutamato, o aspartato, e a L-Cisteína (outra das descobertas dos “cientistas nutricionais”).

O potente antioxidante glutatona consiste de duas destas excitotoxinas, cisteína e ácido glutâmico, mais o aminoácido glicina. No entanto, a glutatona só pode ser formada a partir destes aminoácidos quando o magnésio, o potássio, e energia suficiente estiverem todos presentes.

A segunda manobra fisiológica importante na qual os neurônios são geralmente protegidos contra excitotoxinas envolve o sistema circulatório no cérebro, que tem as paredes dos vasos sanguíneos modificadas para permitirem que certas substâncias químicas possam entrar no cérebro, enquanto outras são impedidas de penetrarem os tecidos nervosos, a assim-chamada **Barreira Hemato-Encefálica**.

Mas essa barreira não está totalmente desenvolvida no cérebro humano antes dos 20 anos, e portanto crianças e adolescentes estão muito mais expostos a sobrecargas de excitotoxinas do que os adultos.

Além disso, algumas partes do cérebro nunca desenvolvem completamente a barreira hemato-encefálica em nenhum mamífero, por exemplo, **o hipotálamo, que é vitalmente envolvido na função endócrina do controle da fome e do controle da saciedade, dentre várias outras funções.**

Consistentemente, os animais expostos ao MSG desenvolvem obesidade, infertilidade, desinteresse por atividades sexuais e se tornam excessivamente agitados e agressivos. Uma das características mais consistentes da síndrome de exposição ao MSG é que **a obesidade induzida pelas excitotoxinas é em grande parte independente do aumento da ingestão de alimentos, que ele também induz.**

Este efeito paradoxal é multiplicado quando os animais também ingerem **Aspartame** em doses elevadas. As excitotoxinas alteram dramaticamente várias vias metabólicas que promovem obesidade, envolvendo desequilíbrios com a insulina, a leptina, os hormônios sexuais, e várias outras vias metabólicas que promovem depósito de gordura nas células adiposas, ou incapacidade de uso da gordura corporal estocada como fonte de energia, até mesmo em presença de jejuns prolongados.

Isto poderia explicar porque algumas pessoas que bebem até dois litros de refrigerantes adoçados com Aspartame ganham em média um quilo por semana, mesmo quando de fato aderem às suas dietas de restrição de calorias. É praticamente impossível emagrecer, e mais ainda permanecer magro, mantendo uso superior a cinco envelopes de Aspartame por dia. Um litro de refrigerante diet ou light adoçado contem cerca de 21 envelopes, uma famosa marca brasileira chega a conter o equivalente a 28 envelopes.

**Porém, o maior perigo do consumo de Aspartame é que ele é um potente indutor de hipoglicemia** (açúcar subitamente baixo demais no sangue). E a hipoglicemia, por sua vez, torna irresistível a necessidade de comer alimentos ricos em carboidratos de elevado índice glicêmico imediatamente. Estes alimentos, por sua vez, promovem hiperglicemia (açúcar subitamente alto demais no sangue), que faz com que o pâncreas libere quantidades exageradas de insulina, que então criam uma hipoglicemia reativa.

O grande consumo de Aspartame enlouquece o controle da glicemia, alternando períodos de hipoglicemia com períodos de voracidade alimentar extrema indutora de hiperglicemia, que dispara a insulina causando nova hipoglicemia, e este fenômeno forma um ciclo vicioso que acontece ao longo do dia e da noite, com consequências devastadoras para a coordenação motora, a atenção, o raciocínio, o foco, a memória, a criatividade e **principalmente para a capacidade de julgamento das consequências dos próprios atos.**

Desta forma, nascem milhões de crimes todos os dias entre os jovens dos grandes centros urbanos, que consomem enormes quantidades de refrigerantes com Aspartame diariamente. Nos momentos de hiperglicemia, eles se tornam francamente imbecilizados, com extrema lentidão de raciocínio, sonolência e perda de coordenação motora. **E nos momentos de hipoglicemia reativa induzida por picos sanguíneos de insulina, tornam-se extremamente agitados e violentos.**

Um adolescente que sai de uma lanchonete de fast food após beber dois litros de refrigerante zero e comer as chamadas “megaporções” com hambúrgueres gigantescos, enormes quantidades de batatas fritas e mais uma sobremesa doce, apresentará uma intensa hiperglicemia com perda de atenção e de coordenação motora, podendo facilmente causar um acidente de trânsito, tal como bater em outro carro no sinaleiro.

O estresse do acidente irá precipitar grande **liberação de cortisol pelas glândulas suprarrenais, o principal hormônio do estresse**, que irá liberar ainda mais açúcar no sangue que, por sua vez, disparará a liberação de grandes quantidades de insulina, que então provocarão uma hipoglicemia reativa.

**A hipoglicemia surgirá exatamente durante a discussão com o outro motorista envolvido no acidente de trânsito, promovendo uma crise súbita de fúria incontrolável por parte do adolescente saído da lanchonete que, entupido de lixo alimentar, causou o acidente. Ele apanhará uma chave de roda do porta-malas de seu carro e esmagará a cabeça do “ofensor”.**

Em 17 estados norte-americanos, já há legislações que reduzem a pena, e em certos casos até inocentam adolescentes envolvidos em crimes violentos se ficar comprovado que estiveram bebendo refrigerantes light em grandes quantidades junto com

megaporções de hambúrgueres e batatas fritas em lanchonetes, nas duas horas que antecederam os crimes violentos por eles cometidos.

E foram os pesquisadores que investigaram o que de fato ocorre com o cérebro destes jovens que descobriram que o consumo isolado de um litro de refrigerante (tanto “clássico” como “light”) já compromete os reflexos ao dirigir veículos em níveis equivalentes ao de ingerir duas doses de uísque.

Descobriram ainda que as mortes maciças de neurônios decorrentes do consumo diário de excitotocinas como o MSG e o Aspartame são cumulativas, e similares em danos irreversíveis ao consumo diário de anfetaminas em doses elevadas.

O efeito final comum da exposição a doses elevadas de aminoácidos indutores de excitotoxicidade é a liberação de radicais livres dentro dos neurônios desencadeadas pelo influxo de cálcio. Em primeiro lugar, os aminoácidos excitatórios fazem com que o influxo de cálcio, normalmente controlado pelo mecanismo neuronal conhecido como "bomba de cálcio", que requer muita energia para funcionar, entre em colapso.

Quando uma grande sobrecarga de íons cálcio penetra em cada neurônio através de canais especiais na membrana celular conhecidos como canais de cálcio, serão liberados catalizadores que degradam os ácidos graxos da própria membrana celular. Um deles é o **ácido araquidônico**, um poderoso precursor de radicais livres extremamente lesivos para as células e também **a mais poderosa prostaglandina inflamatória existente**.

Os processos inflamatórios que são então desencadeados potencializam os efeitos destrutivos dos radicais livres, levando à morte de incontáveis milhões de neurônios ao longo do tempo, finalmente promovendo doenças degenerativas como o Parkinson e a doença de Alzheimer.

O magnésio é o único elemento capaz de manter os canais de cálcio fechados de modo a proteger as células, porém estudos populacionais mostram que até setenta e cinco por cento dos adolescentes e adultos brasileiros apresentam deficiências severas de magnésio sanguíneo, pois **o magnésio está presente principalmente em sementes, como as castanhas, as amêndoas, as sementes de abóbora ou as sementes de girassol, em frutas secas como o figo e o damasco, e em vegetais de cor verde escura como o espinafre, a rúcula e a acelga.**

*Quais adolescentes atuais de grandes centros urbanos comem tais alimentos?  
Praticamente nenhum, nunca!*

Finalmente, a excitotoxina **L-Cisteína** é uma molécula bem menor que o glutamato monossódico e o Aspartame, e pode facilmente atravessar a barreira hemato-encefálica. A chamada “proteína vegetal hidrolisada” presente em grande número de alimentos industrializados, especialmente o pão “integral”, a carne de soja e as massas “integrais” contém grandes quantidades de L-Cisteína.

Os seguintes produtos listados abaixo são alguns, dentre milhares de outras marcas, que contém uma quantidade extremamente elevada de MSG, L-cisteína (a forma mais agressiva da cisteína) e eventualmente também de Aspartame.

Todos eles são aprovados para comercialização sem restrições pelo Ministério da Saúde do Brasil, reconhecidos como *“adequados para o consumo humano sem restrições”*. E se você fizer uma busca no Google, encontrará mais de quatro milhões de documentos *“confirmando” que o MSG, a L-cisteína e o Aspartame são “100% seguros para o consumo humano, inclusive por parte de bebês, gestantes, idosos, cardiopatas, diabéticos e mulheres em período de amamentação”*.

**TODOS ESTES DOCUMENTOS SÃO FALSIDADES “CIENTÍFICAS”  
FABRICADAS PARA DAREM SEMPRE OS RESULTADOS PRETENDIDOS  
ANTES DE CADA PESQUISA, TODOS SÃO ABSOLUTAMENTE  
CRIMINOSOS, E TODOS ELES SERVEM PARA ACOBERTAR A  
FALSIDADE IDEOLÓGICA DAS MULTINACIONAIS ALIMENTÍCIAS, E  
PARA DESVINCULAR OS MINISTÉRIOS DA SAÚDE DE 95% DOS PAÍSES  
DO MUNDO DE SUA CONVÊNIA COMPRADA.**

### **ALIMENTOS QUE CONTÉM GLUTAMATO MONOSSÓDICO (MSG):**

- Proteína vegetal hidrolisada (inclusive carne de soja),
- Extrato de proteína vegetal,
- Caseinato de sódio,
- Caseinato de cálcio,
- Extrato de levedura,
- Proteínas texturizadas,
- A quase totalidade dos temperos prontos,
- A quase totalidade dos macarrões instantâneos,
- A quase totalidade dos salgadinhos,
- A quase totalidade das sopas instantâneas,
- A quase totalidade das carnes enlatadas,
- A quase totalidade dos hambúrgeres congelados,
- A quase totalidade dos molhos e extratos prontos para macarronadas,
- A quase totalidade dos produtos feitos com carne de soja.

### **ALIMENTOS QUE FREQUENTEMENTE CONTÉM MSG + ASPARTAME:**

- Extrato de malte,
- Flavorizantes presentes em quase todos os cereais matinais,
- Aromatizantes “naturais”,
- Corantes presentes em barras de cereais e matinais,
- Barras de cereais “diet”,
- Frangos congelados,
- A maioria dos biscoitos amanteigados e bolachas recheadas,
- Alimentos dietéticos “livres de gorduras”, “sem colesterol” ou “baixo teor de gorduras”.

### **ALIMENTOS QUE QUASE SEMPRE CONTÉM ASPARTAME:**

- Todos os doces, chocolates, balas, bombons e gelatinas “diet”,
- A maioria dos refrigerantes “diet”, “light” ou “zero”,
- Dezenas de marcas comerciais de adoçantes (veja no rótulo do que são feitos).

## **ALIMENTOS QUE QUASE SEMPRE CONTÉM ASPARTAME + L-CISTEÍNA**

- “Soy Protein Concentrate” (Concentrado de Proteína de Soja) de diversos suplementos alimentares,
- ”Whey Protein” (Proteína de Soro do Leite) de muitos produtos para quem pratica musculação,
- Leite de Soja.

Eu considero assustadoramente irônico que a Indústria Farmacêutica esteja investindo enormes recursos no desenvolvimento de bloqueadores dos receptores de glutamato para proteger o Sistema Nervoso Central contra a neurotoxicidade do glutamato em distúrbios neurológicos comuns como Parkinson e Alzheimer, enquanto ao mesmo tempo seus sócios, a Indústria Alimentícia, com a bênção do FDA [Food and Drug Administration] dos Estados Unidos e de todos os órgãos reguladores da segurança dos alimentos dos Ministérios da Saúde do mundo inteiro, continuam a adicionar enormes quantidades de glutamato e de outras excitotoxinas em seus produtos, para converter seus consumidores em dependentes químicos.

Se quiser saber mais sobre a extensão da monstruosidade que está sendo cometida contra você e sua família a cada vez em que você comete o erro crasso de comprar alimentos industrializados nos supermercados, ao invés de comprar frutas, hortaliças, ovos, peixes e sementes naturais nas feiras livres, que deveriam ser o seu alimento exclusivo e o de sua família, assista ao meu vídeo **“SOCORRO QUERO SER MAGRA! PARTE TRÊS: VÍCIO EM COMIDA”**.

*Você pode localizar este vídeo digitando “alfredo toledo e souza” no Youtube, ou acessando o link abaixo:*

<https://www.youtube.com/watch?v=nYIZ4sZun6s>