

El sentido del gusto

*José Ignacio Zalba Elizari,
Dentista, www.capdental.com*

Comer es posiblemente una de las principales actividades de la boca. El placer de comer es una invitación para degustar los manjares más sabrosos.

Gracias al gusto que constituye uno de los cinco sentidos del cuerpo, distinguimos los sabores de los alimentos, una sensación compleja en la que, además de las papilas, intervienen receptores olfatorios, táctiles, térmicos y dolorosos, que nos ayudan a recibir informaciones de lo que ocurre a nuestro alrededor. El gusto además de ser uno de los mayores placeres, también puede valernos como medio de defensa. Ante estímulos que no nos agradan, reaccionamos, muchas veces instintivamente, con un rápido rechazo. Por ejemplo, algo que nos sabe mal o que está muy caliente, lo expulsamos rápidamente de la boca, pues podría ser un veneno o quemarnos.

Este sentido es un poderoso auxiliar de la digestión, ya que las sensaciones agradables estimulan la secreción de la saliva y los jugos gástricos. El sistema digestivo comienza en la boca. Degustar es una capacidad que puede hacer-

se muy necesaria para algunos profesionales, como los cocineros o los catadores de vinos.

¿Cómo es el mecanismo del sentido del gusto?

Los compuestos químicos de los alimentos se disuelven en la saliva y penetran en las papilas gustativas a través de los poros de la superficie de la lengua, donde entran en contacto con células sensoriales. Cuando un receptor es estimulado por una de las sustancias disueltas, envía impulsos nerviosos al cerebro. La frecuencia con que se repiten los impulsos indica la intensidad del sabor;

Los órganos del gusto, que tienen por misión el percibir y enviar al cerebro el sabor de las cosas que introducimos en la boca, se encuentran en las papilas gustativas, localizadas fundamentalmente en la lengua.

¿Qué órganos componen el sentido del gusto?

La Boca es el orificio a través del cual se ingiere el alimento, donde tenemos también sensaciones táctiles como las de presión y las de temperatura. La boca recibe muchas terminaciones nerviosas que hacen posible que sea un gran órgano táctil, que nos hace discrimi-

nar perfectamente, por ejemplo, pequeñas diferencias en la textura de los alimentos o leves cambios de temperatura, además de tener terminaciones gustativas.

Glándulas salivares. La saliva es un líquido ligeramente alcalino que humedece la boca, ablanda la comida, disuelven los alimentos para que liberen los compuestos químicos y contribuye a realizar la digestión a través de enzimas.

La lengua como principal órgano del gusto. Es en ella donde tenemos mayor cantidad de receptores gustativos, las papilas gustativas. Las papilas gustativas tienen numerosas terminaciones nerviosas que nos permiten diferenciar los sabores básicos (dulce, salado, ácido y amargo), y hacen que podamos reconocer y distinguir multitud de combinaciones de sabores. Los distintos receptores aparecen concentrados en determinadas zonas de la lengua; de esta manera, los sabores dulce y salado son detectados en la parte anterior de la lengua; el ácido o agrio en los lados, y el amargo en la parte posterior dorsal.

¿Cuáles son las alteraciones del sentido del gusto?

Los trastornos del gusto pueden ser causados por cualquier condición que interfiera con la transmisión de los estímulos de sabor hacia el cerebro o por condiciones que afecten la forma en que este órgano interpreta tales estímulos. Esta condición puede alterar la nutrición del paciente, debido a la falta de sabores o disgusto a los sabores.

Principalmente los problemas de la boca como enfermedades de alta prevalencia son la causa más frecuente. Así caries, Gingivitis, infecciones, cualquier alteración de la saliva que provoca sequedad de boca, la exposición a ciertos tratamientos químicos como la clorhexidina u otros medicamentos, aunque también son causas comunes:

Resfriado, infecciones nasales, envejecimiento (el número de papilas gustativas disminuye con la edad), lesión en la cabeza, trastornos hormonales, consumo de tabaco en exceso, deficiencia de ciertas vitaminas y minerales, ciertos medicamentos, infección de garganta, exposición a radioterapia para el cáncer en la cabeza o cuello.

**CUIDATE LA BOCA PARA PODER
DISFRUTAR DE LOS SABORES**