

Los beneficios de LA DIETA JAPONESA

Más allá de las algas, del sushi y de la sopa de fideos ramen, los habitantes de Japón tienen una serie de hábitos que han llevado a los expertos a calificar su dieta como una de las más saludables del mundo, junto con la mediterránea. Aquí desvelamos sus secretos. **Antonio Orti**

Desde que los japoneses se sientan en la mesa y dicen “itadakimasu” (una palabra que expresa agradecimiento hacia los seres vivos que se han empleado en la comida, así como a la gente que ha hecho posible que estén en el plato: pescadores, agricultores, etc.) y se levantan después de dar buena cuenta de los alimentos y pronuncian “gochisousama deshita”

(una frase que se utiliza como forma de agradecimiento hacia las personas que cocinaron y prepararon el ágape y que podría traducirse por “gracias por la comida”, expresión que suele acompañarse con una leve inclinación de cabeza a modo de respeto hacia los anfitriones), suceden cosas dignas de mención.

La primera de todas no tiene que ver con el contenido de los platos, sino con

la actitud: mientras dura la comida, los japoneses comen con una parsimonia que les viene de lejos y que les permite degustar cada ingrediente con la misma veneración con la que construyen sus “origamis” o famosas figuritas de papel, en un ambiente tranquilo y relajado, ajenos al caos circulatorio de sus ciudades. Esto tal vez pueda explicar que se considere de muy mala educación comer caminando o interferir la comida con actividades que nada tienen que ver con ella, como hablar por el móvil, por ejemplo.

Sin embargo, aunque la tranquilidad es muchas veces sinónimo de buenos alimentos, los japoneses hacen otras muchas cosas bien en la mesa que tal vez sirvan para explicar la extraordinaria longevidad de sus habitantes y que su alimentación sea ensalzada por expertos de todo el mundo. A continuación, tres prestigiosos nutricionistas explican qué hacen especialmente bien los súbditos del país del sol naciente para que cualquier lectora y los suyos se beneficien del famosísimo “made in Japan” también en la alimentación. ♥

¿ES BUENO TOMAR ALGAS?

▪ En general, los expertos responden que sí, que es bueno, aunque también los hay, como el nutricionista Julio Basulto, que recomiendan “el debido principio de precaución”.

▪ Los japoneses toman en su alimentación todo tipo de algas, caso de la nori, que emplean para envolver los deliciosos sushis. Sin embargo, su principal virtud (su alto contenido en yodo) es también su principal defecto, pues una ingesta superior a la recomendada de este mineral puede ocasionar problemas tiroideos, sobre todo a embarazadas y niños. Con todo, Pilar Riobó, Jefa Asociada del Servicio de Endocrinología y Nutrición de la Fundación Jiménez Díaz, no lo ve como un problema, “pues en España existe un déficit endémico de yodo que se intenta paliar promoviendo el consumo de sal yodada”, opinión que viene a coincidir con la de la nutricionista Júlia Farré, si bien ésta precisa que los japoneses, gracias entre otras cosas a las algas, utilizan muy poco el salero.





30 ALIMENTOS DISTINTOS CADA DÍA

*La variedad evita
los déficits de
micronutrientes*

Según manda la tradición, en las cocinas japonesas se preparan varios platos a la vez en raciones muy pequeñas, lo que permite combinar con facilidad una gran variedad de sabores. En general, los menús que comen los japoneses en su día a día constan de cinco platos: una sopa de miso, arroz blanco y tres platos más. Los múltiples platitos que acompañan a estos tres varían considerablemente según la región, la época del año y las preferencias familiares, pero suele ser habitual que en la mesa haya platitos con verduras cocinadas, tofu, pescado y sashimi. En total, se estima que los japoneses llegan a tomar hasta 30 alimentos distintos cada día, en su mayor parte de procedencia vegetal.



COMEN CON PALILLOS

No engullen y comen menos cantidad

“Lo que mejor hacen los japoneses es comer poco. La comida les viene troceada en raciones pequeñas, que suelen comer con palillos, lo que les permite comer despacio, masticar bien los alimentos y hacer una buena digestión”, señala Júlía Farré. Así, el hecho de comer con palillos marca un ritmo determinado en la ingesta e impide comer montañas de alimentos en poco tiempo como hacemos en ocasiones los occidentales.

LES GUSTA LA SOJA

Una legumbre con proteínas excelentes

Un rasgo diferencial de los nipones es lo mucho que les gusta la soja, sea en forma de aceite, de tofu o de brotes. La soja, en realidad, es una legumbre como la lenteja o la alubia, “que únicamente se diferencia de éstas –indica Júlía Farré– en que aporta la proteína completa, con todos sus aminoácidos. En este sentido, se parece a la proteína que aporta la carne. Es una verdura que cuando se come prácticamente sirve de segundo plato”, agrega. La soja es tan saludable que, según Pilar Riobó, “aporta fitoestrógenos, unos compuestos que en algunos estudios se han demostrado eficaces cuando se consumen durante toda la vida para prevenir ciertos tipos de cánceres, como el de mama”. Sin embargo, conviene precisar que si bien la soja es muy sana, la salsa de soja no lo es tanto, ya que contiene demasiada sal.



BEBEN TÉ VERDE

Un potente antioxidante

En lugar de decantarse por refrescos azucarados o bebidas alcohólicas, los japoneses suelen beber, por norma general, té verde o agua en las comidas. Tan popular es, que muchos dulces, helados y galletas incorporan como ingrediente té verde, confiriéndole su sabor característico. “Lo mejor que tiene el té verde es que suministra una gran cantidad de antioxidantes. Además, no aporta calorías”, indica Pilar Riobó. Por si fuera poco, el té verde (o sin fermentar) proporciona también vitaminas del grupo B, pro-vitamina A, además de flúor, calcio, potasio y magnesio.

EL PESCADO ES SU PRIMERA FUENTE DE PROTEÍNAS

Los japoneses comen menos carne

A diferencia de Europa y EE UU, los japoneses comen más pescado que carne. Aunque hay que aclarar que las proteínas que proporciona el pescado son de una calidad similar a las de la carne, existe una diferencia sustancial entre las grasas de los animales terrestres y acuáticos. “Mientras que las grasas de la carne –señala Júlía Farré, dietista y nutricionista de Alimmenta– son saturadas y suelen tener un efecto proinflamatorio, las del pescado son todo lo contrario: son insaturadas y cardioprotectoras. Además, el pescado no tiene tanta grasa como la carne”, añade. “La clave está en el aporte que el pescado supone en cuanto a ácidos grasos poliinsaturados, caso de los famosos omega-3. Ahí está la gran diferencia, al margen de que el pescado es más digerible”, apunta Ignacio Jáuregui, profesor de Nutrición y Bromatología de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla.





COCINAN AL VAPOR O CON WOK

Casi no hierven los alimentos

Otra característica a tener en cuenta de la dieta japonesa es que utiliza métodos de cocción que respetan las vitaminas y minerales de los alimentos. Una cosa que hacen mucho más que nosotros los japoneses es cocinar al vapor, algo que evita sobrecocinar los alimentos y no potencia la pérdida de nutrientes. El vapor no es lo mismo que hervir, porque los nutrientes se quedan ahí. En cuanto al wok, sería el equivalente de nuestra plancha: su forma cóncava permite que se concentre el calor y que los alimentos se cocinen sin necesidad de añadirles grasa.

LA DIETA OKINAWA PARA LLEGAR A VIEJO

Las islas de Okinawa, situadas al sur de Japón, son uno de los lugares del planeta donde más personas centenarias viven, en especial en algunas localidades como Ogimi, donde en una misma calle es posible encontrar a una decena de japoneses que superan los cien años de edad. Esto ha impulsado diversas investigaciones científicas para conocer las razones de esta extraordinaria longevidad, como el Okinawa Centenarian Study, ya que por lo común se admite que la dieta influye en un 30% en nuestra esperanza de vida. Todos los expertos consultados señalan que, además de la genética, los japoneses suelen comer lo que necesitan, tanto en cantidad como en calidad (muchos vegetales y pocos productos procesados), lo que permite a sus órganos (riñones, páncreas, etc.) tener que trabajar menos que si devoraran montañas de comida. "Comer menos les permite tener menos grasa corporal y deber de eliminar menos toxinas", indica la nutricionista de "Alimenta" Júlía Farré. "Estar delgado disminuye también -apunta la nutricionista Pilar Riobó- el riesgo de desarrollar diabetes, obesidad y trastornos cardiovasculares", la primera causa de muerte en el mundo.

TOMAN ARROZ INTEGRAL A TODAS HORAS

Más fibra que el arroz blanco de toda la vida

En Japón el arroz integral es omnipresente y hasta el Ministerio de Agricultura lo promueve como desayuno tradicional, con el lema "Have a rice day", en alusión a la expresión inglesa "Have a nice day" ("Ten un buen día"). Los cuencos de arroz también están presentes en la comida e incluso en los postres. Hay que tener en cuenta que en Japón hay hasta 300 tipos de arroz (hakumani, kagayaki, mochigome, etc.). Por este motivo, la mayoría

de los japoneses usan suihanki (arroceras) en las que añaden cantidades medidas de arroz lavado y agua. Estas arroceras mantienen el arroz húmedo y templado, de forma que permanece comestible durante horas, con lo que muchas veces sólo hacen arroz una vez al día. Comer arroz proporciona a los japoneses hidratos de carbono complejos. Además, el arroz integral, indica la nutricionista Júlía Ferré, "es importante porque tiene fibra, más vitaminas del grupo B y no estríñe".



Calma y parsimonia durante las comidas, pescado, arroz integral y cocina al vapor son algunos de los buenos hábitos de los japoneses

