

DESNUTRICIÓN, OBESIDAD Y MALA SALUD

Shigemi Hikino, Directora General de EupharJapan

Aquí tenemos unos datos sencillos sobre la ingesta nutricional media de las japonesas de 20 a 29 años.

| Año | Energía | Proteína | Grasa | Hidrato de carbono |
|------|------------|----------|-------|--------------------|
| 1995 | 1895 kcal. | 74.7g | 60.6g | 249.0g |
| 2000 | 1766 kcal | 69.4g | 57.7g | 234.0g |
| 2010 | 1612 kcal | 58.2g | 52.3g | 218.8g |

(Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón)

¿Cómo interpretamos estas cifras? Hay muchos factores para medir la ingesta adecuada para cada persona, pero, de todas maneras, ¿no parece que sea demasiado poca la energía que consumen? Además, cada año estos jóvenes toman menos calorías.

He expuesto estos datos, porque las jóvenes de 20 a 29 años son las que más han cambiado la manera de alimentarse. En otras generaciones y en los hombres no se observa un cambio tan radical, aunque los hombres jóvenes cada vez más están cogiendo el mismo camino que las mujeres jóvenes. Además muchas de ellas son madres. Si las madres se alimentan de esta manera, ¿cómo se alimentarán sus hijos?

No creo que este fenómeno sea sólo de Japón. En muchos países desarrollados seguramente se puede ver una tendencia parecida. No sabemos desde cuando, pero ahora estar delgada es sinónimo de estar bien y guapa para muchas mujeres, y lo es para los hombres también.

Sin embargo alimentarse mal significa poner en peligro nuestra salud. Estas mujeres tan obsesionadas por estar delgadas y por tanto adelgazar, ¿no se han cuestionado alguna vez las consecuencias?

La ausencia de grasa que se produce en la mujer reduce la producción de estrógenos, que es la hormona característica de ésta. Por tanto, las mujeres con menos estrógenos van a perder varios efectos beneficiosos que aporta esta hormona. Como consecuencia, estas mujeres con poca o escasa grasa tendrán más riesgo de sufrir Osteoporosis y Aterosclerosis; pueden envejecer pronto, y perder una feminidad física, no sólo la curva femenina sino la belleza de cutis y del cabello, y también el equilibrio del Sistema nervioso autónomo.

Si reducir la ingesta radicalmente es un método de adelgazar y mantenerse delgado de hoy en día, hay otros tantos métodos, encima "milagrosos" junto a los productos también "milagrosos". No hay ningún día que no veamos una revista con un artículo de "Es muy fácil adelgazar" o algún producto que promete hacer perder esos kilos que sobran.

La realidad es que no existe ningún método fácil para adelgazar de verdad. La prueba es que si existiera un método tan fácil y definitivo, no se explica por qué no dejan de aparecer otros tantos nuevos. Si funcionasen realmente esos métodos fáciles y productos tan buenos, nadie estaría gordo.

Además muchos métodos se basan en una alimentación inadecuada, por tanto, perjudican la salud y algunos incluso "nos regalan" un cuerpo que tiende a engordar, porque nos hacen perder la masa muscular que incrementa el metabolismo basal, el gasto energético diario, que un cuerpo necesita diariamente para seguir funcionando.

Hay otros métodos que no son tan perjudiciales para la salud, pero carecen de la evidencia científica y normalmente no tienen fundamento para la dieta de adelgazamiento. Respecto a los productos "milagrosos", si nos acordamos de aquellas Bayas de Goji, que también prometían el adelgazamiento, ¿qué ha sido de ellas?

Vivimos en un país donde cada día muchas comidas acaban en la basura. Sin embargo unos están delgados y desnutridos, y otros están gordos pero desnutridos, porque en ningún caso se alimentan bien.

¡Qué contradicción! ¡Qué ironía! Para estar delgada y guapa, una hace todo lo posible para envejecer pronto y perder la belleza. Para perder peso, otra se dedica a fabricar un cuerpo que luego está condenado a engordar. Además están perjudicando su salud en ambos casos, alimentándose mal y gastando mucho dinero en algo que ni siquiera se sabe si realmente funciona. Entonces, ¿por qué ocurre esta desgracia cotidiana? Siempre llego a la misma conclusión. Porque no nos informamos bien. Sin saber nada, no podemos tener ningún criterio de nada. Por eso pasa lo siguiente: Cuando la moda es estar delgado, hay que estarlo a costa de nuestra salud no sólo física sino también mental. Si la tendencia es estar musculoso, hay que estarlo machacándose en el gimnasio e incluso tomando cualquier producto para tener ayuda. Incluso la ropa. Da igual si queda bien o mal. Si todos la llevan, yo también.

Primero debemos conocernos a nosotros mismos. Cada uno tiene su constitución, tendencia genética. Somos todos diferentes. Informémonos bien sobre nosotros. Así sabremos cuál es el peso adecuado para nosotros, qué tipo de cuerpo nos va bien manteniendo la salud. Alimentémonos bien, aprendamos a llevar una vida sana. Si estamos bien de salud, nos sentiremos bien psíquicamente. Todo va en cadena. Si nos apetece algún método para que nos ayude a perder esos kilos, busquemos una información correcta y veremos si es adecuado ese método. Antes de lanzarnos ciegamente a consumir algún producto "saludable" y "milagroso", preguntémosnos qué sabemos sobre él.

Como siempre, os propongo sólo una cosa. Informémonos.

28/06/12

Artículos relacionados

Shokukeiken: la sabiduría de la cocina tradicional

<http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/Eupharjapan5shokukeiken.pdf>

Japón: comida nutritiva y ligera

<http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/Eupharjapan3dietasanadef.pdf>

Restaurantes Japoneses: Dieta Japonesa y Salud

<http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/Eupharjapan1restaurantes.pdf>

Una aproximación nutricional a la dieta japonesa. (Parte I)

http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_dietajaponesa_parte1.pdf

Una aproximación nutricional a la dieta japonesa. (Parte II)

http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_dietajaponesa_parte2.pdf

Comidas típicas en Japón (Parte I)

http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_comidastipicas_parte1.pdf

Comidas típicas en Japón (Parte II)

http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_comidastipicas_parte2.pdf

¿Se acuerdan de las Bayas de Goji?

http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_bayasdegoji.pdf

Shokuiki: Enseñar a comer es enseñar a crecer

http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_shokuiku.pdf

Aumento de peso en la menopausia

http://www.eupharlaw.com/eupharjapan/EupharJapan_Menopausia.pdf