

La comida japonesa tradicional es una de las dietas más sanas



Escrito por Shigemi Hikino y Nuria Amarilla

Viernes 01 de Junio de 2012 15:09

SHOKUKEIKEN: La sabiduría de la cocina tradicional

Hoy en día el conocimiento sobre la cocina o, más bien, la conciencia general sobre la importancia de una dieta saludable, ha aumentado. En los últimos años los programas de televisión, libros, chefs-estrella, etc., han aumentado de forma exponencial y, sin embargo, tenemos menos tiempo que nunca para ponerla en práctica.



La buena cocina requiere tiempo: para planificar el menú, para ir a comprar y poder elegir los alimentos de mejor calidad, y tener tranquilidad para poder llevarla a cabo con dedicación y esmero...

El único factor que puede reducir el tiempo necesario en esta ecuación es la experiencia. Si observas cómo cocina alguien que lleva haciéndolo toda su vida, verás que todos los tiempos necesarios se acortan. Tienen claro lo que deben comprar, dónde, cuáles son los alimentos de temporada...

La cocina, especialmente la tradicional, tenía una relación muy estrecha con la costumbre y el aprendizaje a través de la experiencia.

Si pensamos en "cocina tradicional" rápidamente acuden a nuestra mente conceptos como: natural, saludable, sin aditivos, sin conservantes... En definitiva, pensamos en salud.

Es cierto que la comida japonesa tradicional es una de las dietas más sanas. Se basa en arroz, muchas y muy variadas verduras, algas, pescado, soja y sus productos derivados. Además se suele cocinar al vapor, a la plancha, hervida o sencillamente cruda, por tanto, los platos no son nada grasos. Sin embargo, curiosamente, en el Japón actual, la gente se interesa mucho por la dieta mediterránea, porque han observado que es una dieta equilibrada. Se valora mucho el aceite de oliva virgen, cuyo ácido oleico aumenta el colesterol "bueno" (HDL), ya que recoge el colesterol no utilizado y lo devuelve al hígado donde éste es eliminado.

A la inversa, también en España la cocina japonesa despierta gran interés desde hace unos años, lo que parece lógico, ya que ambas son consideradas muy sabrosas, saludables y muestran muchas similitudes. Las dos dietas se componen de alimentos con capacidad para disminuir el riesgo de padecer patologías crónicas como Hipertensión, Enfermedades cardiovasculares, Obesidad, Gastritis, Ulceras, Diabetes, ciertos tipos de cáncer...



La Dieta Mediterránea representa la guía saludable de la alimentación con una pirámide:

- Frutas y verduras en abundante cantidad
- Alimentos frescos mínimamente procesados
- Aceite de oliva como principal fuente de grasa
- Cereales (preferiblemente integrales) principalmente pan y pastas, a diario
- Legumbres, semillas, nueces y otros frutos secos, a diario
- Productos lácteos, fermentados como yogurt y leche
- Pescado y aves en mayor proporción, pero también carnes rojas.

La Dieta Japonesa adecuada se representa con una peonza, y recomienda tomar una gran variedad de alimentos combinados en cada comida pero en pequeñas cantidades (hasta 30 alimentos de distinto tipo cada día)

Aporta menos grasas insaturadas y fitoesteroles que protegen el corazón y los vasos sanguíneos. Además el consumo habitual de té verde, algas, soja y sus derivados son fuente de antioxidantes, vitaminas y minerales.

El estudio de la nutrición a nivel científico es relativamente reciente (especialmente en los últimos dos siglos) pero, evidentemente, el ser humano ha tenido que alimentarse desde el inicio de los tiempos. Cuando no existía la ciencia, como ahora, los seres humanos aprendieron a través de la experiencia sobre los alimentos: lo que aportaban, los daños que causaban, cómo influía el modo de prepararlos, y cómo debían consumirse.

Por ejemplo, las patatas contienen, sobre todo en los brotes, una sustancia tóxica que se llama alcaloide. Aún sin saber cómo se llamaba esta sustancia, y por qué era tóxica, la experiencia permitió conocer que los brotes no debían consumirse, y se transmitió de generación en generación. Podríamos decir que, en alimentación, la experiencia es como "un gran estudio en humanos". Nuestros antecedentes, a través de la observación, iban consiguiendo los conocimientos necesarios sobre los alimentos. Y la dieta tradicional es el fruto de todos estos maravillosos conocimientos.



Hay otros factores que pueden influir en los efectos que los alimentos producen en nosotros, y que pueden variar en función del clima, la naturaleza y el metabolismo de cada uno. Incluso, modernamente, se está estudiando cómo interactúan genética y nutrición.

En 2003 el Ministerio de Sanidad y de Trabajo japonés hizo oficial el caso de una posible intoxicación causada por los complementos de *Sauropus androgynus*.

Una mujer de 40 años consumió dichos complementos durante más de 4 meses y sufrió una bronquitis oclusiva grave. Sin embargo, en

el sudeste de Asia, lugar de origen de esta planta, se consume como verdura (cocinada siempre, cocida al fuego). Parece ser que, como se come cocinada, el calor elimina el tóxico, esto unido a que se conoce la cantidad adecuada de consumo, precisamente, por el conocimiento adquirido con la práctica.

Es un ejemplo que nos enseña una lección importante. Un alimento puede aportar sustancias en principio beneficiosas pero, si no lo tomamos adecuadamente, nos puede perjudicar. Sabemos mucho, de forma casi inconscientemente, sobre los alimentos de "toda la vida", porque nos lo ha enseñado nuestra madre, nuestra abuela, nuestra bisabuela... En cambio no tenemos ese conocimiento tan sabio, sobre los alimentos "nuevos", porque nos falta la otra herramienta esencial: la experiencia.

Un médico español recomendó a un señor mayor que consumiera algas porque presentaba una carencia de minerales, y las algas los aportan abundantemente, pero el profesional no pensó en los inconvenientes: las algas aportan muchos minerales, pero también fibra, por lo que son alimentos muy saciantes y muy poco calóricos (de hecho, son alimentos ideales para adelgazar). Ahora bien el señor, por su edad, tenía poco apetito, por lo que las algas no parecen la mejor recomendación en este caso.

Visto todo lo dicho ¿cómo podríamos beneficiarnos de las ventajas que presentan, tanto la dieta mediterránea como la japonesa, introduciéndolas en nuestra dieta diaria sin detenemos a pensar? •

Shigemi Hikino, Directora General de Euphar Japan

Nuria Amarilla, Responsable del Área de Salud Alimentaria de Euphar Japan