

UNA APROXIMACIÓN NUTRICIONAL A LA DIETA JAPONESA

(PARTE I)

Shigemi Hikino, Directora General de EupharJapan

La alimentación japonesa antigua, como en todos los lugares, se basaba en la caza-recolección. En el siglo IV, se empezó el cultivo de arroz. Consumían carne, pescado, mariscos, verduras, frutas, hortalizas, cereales, frutos secos,...sin ninguna restricción. Incluso en el siglo VII los chinos introdujeron una especie de cuajado de leche y en el siglo VIII comenzaron a consumir leche y alimentos fermentados. Sin embargo, en el siglo VII, la influencia del budismo prohibió el consumo de carne de los animales, sobre todo, de cuatro patas. Se dictó una ley respecto a la prohibición de su consumo, sobre todo, de cinco animales que eran el buey, porque servía para la agricultura, el caballo porque servía para el transporte, el perro porque ladraba y protegía la casa, el gallo (o sea pollo) porque cantaba y despertaba a la gente al amanecer y el mono porque era similar al ser humano. En el año 1871 se permitió el consumo de carne oficialmente

Esta prohibición basada en la influencia del budismo hizo que los carniceros y los curtidores fueran considerados como gente baja y semejante a los animales. Del siglo XVII hasta los finales del siglo XIX, hubo un sistema de castas en Japón y esta gente pertenecía a la jerarquía más baja y sufrió mucho por estos prejuicios. Hoy en día aún persiste este problema ideológica y socialmente.

Hay una anécdota curiosa, aunque se prohibía el consumo de carne, en realidad la gente la seguía comiendo siempre y para consumir la carne de conejo sin ser acusados de quebrantamiento de la ley se decidió que el conejo era una especie de ave porque saltaba. En el idioma japonés para contar el número de cosas, se pone la partícula numeral para cada cosa y al conejo se le aplica por eso la partícula para el ave.

Actualmente la dieta japonesa tradicional se considera una de las dietas más saludables. Según el Ministerio de Sanidad de Japón, la vida media de los hombres japoneses es de 80 años y la de las mujeres es de 86 años en el año 2010. Y el 72% de la población masculina y 86% de la femenina llegan a cumplir 75 años.

La dieta japonesa, cuya variante más conocida es la dieta de Okinawa, es la principal causa de esta vida tan longeva y se caracteriza por ser muy variada y muy equilibrada. Se compone de alimentos muy variados y saludables que son responsables de disminuir el riesgo de padecer patologías crónicas como enfermedades cardiovasculares como la hipertensión, otras como la obesidad, gastritis, úlceras gástricas, diabetes y ciertos tipos de cáncer.

La variedad de los alimentos se deben al clima y a la geografía de Japón. Merecen la atención la soja, sus productos derivados como Tofu, algas, los productos secos, los fermentados y el té verde.

La soja es una variedad de legumbres. El contenido (20%) de su grasa es la grasa insaturada que consiste en el ácido linoléico y el oléico. Es muy rica en proteínas (40%), que es más de lo que tiene la carne de vaca y contiene más calcio que la leche y más lecitina que los huevos. También la soja contiene vitamina B, vitamina E, potasio, hierro que se asimila muy fácilmente, magnesio y zinc.

Uno de los productos derivados más conocidos de la soja es el Tofu. Es una especie de cuajada de la leche extraída de la soja cocida y machacada anteriormente. Por tanto Tofu posee todas las propiedades de la soja menos fibra que la soja contiene en alta dosis. Como no tiene tanta fibra, Tofu es un alimento muy digestivo (aunque la fibra tiene otras importantes propiedades al absorber el colesterol, mejorar las consecuencias de la diabetes,

el estreñimiento, etc) y se asimila en un 92% / 98%. Así que Tofu es un alimento no sólo para la gente sana sino es ideal para los niños y los mayores.

El Tofu tiene los siguientes efectos beneficiosos:

1. El Tofu contiene lecitina que reduce el colesterol y los triglicéridos. Y el ácido linoléico, que es grasa insaturada, reduce el riesgo de Aterogénesis y previene la hemorragia intracraneal, el infarto o la angina de pecho. Contiene abundante lisina, aminoácido esencial y al ser bajo en sodio ayuda a controlar la subida de la tensión.

2. La lecitina que tiene el Tofu sirve para activar el funcionamiento cerebral. Porque la colina, que es uno de los componentes de la lecitina, se convierte en acetilcolina que es neurotransmisora en el cerebro. Así aumenta la capacidad de memoria y la concentración, y previene el envejecimiento cerebral y la demencia senil.

3. La soja, y por tanto el Tofu contienen saponinas. Ya se han observado sus efectos sobre el control de colesterol en la sangre aumentando el metabolismo de las grasas. Ahora se están estudiando sus efectos para frenar la manifestación de los síntomas de SIDA también su función anticancerígena.

4. Las isoflavonas que tiene en abundancia la soja son polifenoles de origen vegetal, son fitoestrógenos similares a los estrógenos, conocidos como hormonas femeninas. Actúan como antioxidantes y reducen los síntomas de la menopausia. También tienen efectos preventivos correlacionados sobre Osteoporosis, Cáncer de mama o Aterosclerosis.

5. La soja cruda contiene antinutrientes inhibidores de tripsina. Esta sustancia impide la actividad de la tripsina que es la enzima peptidosa y tiene relación con la hipertrofia del páncreas. Por eso se consideraba algo dañino para la salud. Se destruye con el calor pero Tofu, aunque elaborado con la soja cocida, tiene algo de los inhibidores de tripsina, aunque en una cantidad muy pequeña. Por eso se recomendaba que no consumiesen Tofu de una manera excesiva, sobre todo de leche de soja, porque su consumo elevado podía causar diarrea. Sin embargo se ha observado actualmente efecto positivo sobre la diabetes y el cáncer de páncreas.

6. La soja contiene oligosacáridos, en la fracción soluble, que contribuyen al sabor característico de algunos productos de soja. Estos hidratos están siendo reconocidos por sus efectos pre-bióticos ya que pueden ser beneficiosos para la digestión al incrementar el número de bifidobacterias en el intestino.

7. El Tofu presenta una riqueza elevada en calcio.

Otro alimento característico de Japón son los productos secos. De ellos destacamos el Shitake, que es una especie de hongo que se consume tanto fresco como seco.

El Shitake es una rica fuente de vitamina B, especialmente de vitamina B12 y de vitamina D. También contiene un polisacárido llamado Lentinina (Lentinano-Beta-D-Glucano) que posee una gran capacidad para combatir el cáncer ya que ayuda al organismo a que fabrique interferones que son activadores inmunitarios.

Además El Shitake contiene otro polisacárido llamado eritadenina, un derivado acíclico de adenosina, que previene ataques cardíacos y crisis diabéticas, y reduce los niveles del colesterol en sangre. Sólo el Champiñón y el Shitake tiene eritadenina, pero El Shitake la tiene 100 veces más que el champiñón, es decir, prácticamente es una sustancia exclusiva de Shitake.

El Shitake ha demostrado poseer una potente influencia contra el HIV y los virus causantes de las hepatitis, como preventivo o como acelerador de la curación en hepatitis A y C y es útil también para aliviar el Síndrome de fatiga crónica y los síntomas de la gripe epidémica.

El Shitake, por tener ergosterol, al ser secado al sol, aumenta la cantidad contenida de vitamina D en 9 veces más que el Shitake fresco.

El consumo de algas es también una de las características más destacadas de la dieta japonesa. Hay una gran variedad de algas, Konbu, Wakame y Hijiki son las más populares.

Cada alga tiene sus nutrientes, pero las características nutricionales generales son las siguientes:

1. Son una rica fuente de fibras. Las algas mejoran la tolerancia a la glucosa y reducen la secreción de insulina, por tanto previenen la diabetes. Normalizan el metabolismo del colesterol y reducen el riesgo de aterogénesis. Eliminan las sustancias tóxicas producidas por la cocción, previenen síntomas del envejecimiento y reducen el riesgo de cáncer colorrectal.
2. Son muy poco calóricas y tienen muy poca grasa, y además es grasa insaturada.
3. Tienen mucho calcio. Las algas de hidrógeno seco contienen calcio de 7 a 14 veces más que la leche.
4. Contienen cis-carotenoide.
5. Las algas activan los macrófagos que son células del sistema inmunitario.
6. Tienen una sustancia que fomenta la actividad mitogénica de los linfocitos T y de los linfocitos B, que son responsables de la inmunidad celular y de la inmunidad mediada por anticuerpos respectivamente. Por tanto aumentan y mantienen la resistencia a las enfermedades y al cáncer.
7. Tienen flavonoide y se observa que con esta sustancia fomentan la resistencia a la mutagenicidad de los carcinógenos producidos por la cocción. En general 100 gramos de pescado a la parrilla pueden contener 2 microgramos de carcinógenos. Para inactivar estos carcinógenos, se necesitan más de 40 gramos de verduras, pero sólo 2 gramos de algas de hidrógeno seco.

Además, Mozuku, Konbu, Wakame y Hijiki contienen el fucoidan, que es un sulfato polisacárido que aporta múltiples beneficios para el sistema inmune. El estudio sobre el fucoidan es reciente, y se ha realizado en estos 25 años. El fucoidan fortalece al sistema inmune, ayuda a combatir las alergias, reduce el nivel de colesterol, mejora el funcionamiento del hígado, refuerza el proceso de eliminar los virus y las bacterias, es anticancerígeno, controla el nivel de azúcar, es antiinflamatorio, antioxidante, etc.

También Konbu contiene mucha cantidad de yodo y de ácido glutámico en abundancia que es el responsable de Umami.

El Umami se descubrió en el año 1908 en Tokio. Quiere decir en japonés sabor gustoso, delicioso. El Umami ha sido calificado como un nuevo sabor y no sólo como una sensación al paladar por un grupo de científicos quienes localizaron en la papilas gustativas la proteína que reconoce el glutamato en la concentración necesaria para considerar al Umami un sabor específico. Así se ha convertido en el último de los gustos básicos junto con el ácido, amargo, dulce y salado.