

UNA APROXIMACIÓN NUTRICIONAL A LA DIETA JAPONESA

(PARTE II)

Shigemi Hikino, Directora General de EupharJapan

Natto es el resultado de la fermentación de soja. Por ser un derivado de ésta, tiene muchas de sus propiedades. Además de contener las vitaminas del grupo B en mayor cantidad que la soja, contiene una enzima que se llama Nattokinasa. Según los estudios científicos de Japón, Nattokinase actúa como potente agente anticoagulante capaz de prevenir la formación de coágulos en la sangre. Entre los alimentos fermentados Natto es el producto más característico de Japón.

El té verde es otro alimento característico de la dieta japonesa. Ya existe documentación del siglo VIII sobre el consumo de té verde. Se consideraba un alimento muy valioso y sólo los religiosos y los nobles podían tomar el té verde como medicina. En la época de Edo se extendió su consumo a la gente normal. El té verde no ha sufrido proceso de oxidación a diferencia del té negro que es el que presenta mayor grado de oxidación sustancial y de té oolong chino que ha experimentado una oxidación media. Contiene vitamina B2, cuatro veces más que la espinaca. La cantidad de vitamina C es una y media veces más de lo que contiene el pimiento rojo. Tiene ácido fólico cinco veces más que la espinaca y Beta carotenos tres veces más que la zanahoria. Es muy rico en vitamina E, de la que tiene 32 veces más que la espinaca. El sabor un poco amargo del té verde proviene de las catequinas que son fuertes antioxidantes, tiene también GABA (ácido gamaaminobutírico), flavonoides y clorofila entre otras cosas. Por tanto el té verde es antioxidante, anticancerígeno, hipolipemiante (disminuye el nivel lípido en sangre), reduce la formación de trombosis gracias al ácido fólico, ayuda a la recuperación muscular, disminuye el nivel de azúcar, retrasa la aparición de las enfermedades degenerativas como Alzheimer, protege de las enfermedades cardiovasculares, etc. Sin embargo los taninos que tiene el té verde interfieren en la absorción de hierro, por eso su consumo excesivo puede ocasionar anemia.

Otro aspecto alimentario de Japón es el **alto consumo de pescado**. Según la Agencia de Pesca, en el año 2005, el consumo de pescado eran de 61,5 kilogramos por persona en un año y era el más alto en el mundo. El segundo fue Portugal con 55,4 kilogramos.

Es muy conocido el gusto de los japoneses de consumir el pescado crudo, en el año 1399 por primera vez se documentó este hecho. En otros países también se consume el pescado crudo como en China, Corea del sur, Singapur, Malasia, Filipinas, Hawai y algunos países latinoamericanos. Como se ha puesto de moda la cocina japonesa, ahora hay mucha gente que consume el pescado crudo. El caso es que por la falta de conocimientos, pueden tener problemas ocasionados por parásitos, falta de la frescura del pescado y la higiene en general.

A través del método "Ensayo y Error", los japoneses han aprendido la manera adecuada de consumir el pescado crudo. Aunque no existía aún el conocimiento científico sobre el anisaki, por ejemplo, empezaron a consumir el salmón crudo anteriormente congelado. No se trata sólo del pescado crudo. Hay que tener mucho cuidado con el consumo de algún alimento nuevo que no tiene la alimentación tradicional.

Las algas, el té verde, u otros alimentos japoneses tienen muchas propiedades beneficiosas pero también tienen sus inconvenientes. Los japoneses lo saben y consumen sus alimentos de una manera adecuada pero si se desconoce, su consumo puede perjudicar la salud. También en Japón ha habido problemas con los alimentos extranjeros por desconocer su naturaleza.

Hoy en día podemos conseguir cualquier alimento de cualquier país, pero cada raza tiene sus características genéticas diferentes y no los asimila de la misma manera, además de la necesidad del conocimiento sobre la manera de consumirlo.

En Japón en el año 2003 hubo un caso que hizo oficial el Ministerio de Sanidad y Trabajo de una posible intoxicación causada por los complementos importados de *Sauropus Androgynus*. Una mujer de 47 años sufrió una bronquitis oclusiva grave por haber consumido dichos complementos. Un alimento puede tener muchas propiedades beneficiosas para nuestra salud pero si no conocemos bien ese alimento ni tenemos la costumbre de tomarlo, y por tanto no lo tomamos adecuadamente nos puede perjudicar seriamente.

También es importante saber qué cantidad hemos de tomar de cada cosa. El exceso hace mucho más daño que la carencia. **Nada es doblemente bueno si consumimos doble cantidad.** Se dice popularmente que "lo que no mata engorda", o se oye decir, "aunque no haga nada, como es natural el producto, tampoco hará daño". La realidad NO ES ASÍ. Lo que no mata, tal vez, no llegará a matar inmediatamente, pero puede hacer daño. Ser un producto natural no es ninguna garantía de seguridad. "Somos lo que comemos". Por eso tenemos que cuidar mucho cada alimento y para eso debemos saber sobre lo que comemos: sus propiedades, pros y contras, cómo consumir, qué cantidad tomar. En consecuencia tenemos que tener la consciencia de esta cuestión importante. No nos lancemos a consumir nuevos productos ciegamente por nuestra seguridad.

Mientras que la pirámide es la guía saludable de la alimentación española, la japonesa se presenta con una peonza. El eje representa el agua y el giro es el ejercicio físico que mueve la peonza. Si no hay equilibrio en la alimentación, esta peonza se va a caer y si no hacemos ningún ejercicio, la peonza no se mueve.

La peonza de la alimentación saludable japonesa podemos verla, en este enlace:

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/pdf/eiyou-syokuji5.pdf>

El equilibrio nutricional japonés se establece en: 15 a 20 % de proteínas, de 55 % a 60 % de glúcidos y 20 a 25 % de grasa de las cuales son de 6 a 7.5% de grasa saturada, de 8 a 10 % de grasa poliinsaturada y de 6 a 7.5% de grasa monoinsaturada. Frente al equilibrio nutricional español, se recomiendan más proteínas y menos grasa.

Tradicionalmente en Japón se recomendaba la comida que consistía en una sopa, tres platos (de ellos, uno de proteínas y dos de verduras o algas) y arroz blanco. Ahora se recomiendan tres comidas al día con Shushoku (Hidrato de carbono), Shusai (Proteínas), Fukusai (verduras, algas), lácteos y frutas.

Se recomienda:

1. Shushoku (Hidrato de carbono) - De 5 a 7 raciones (Una ración son 40 grs. de hidrato de carbono, que equivale a 100 grs. de arroz blanco.) *El arroz blanco japonés está cocido solamente con agua sin ningún condimento ni aceite.
2. Shusai (Proteínas) - De 3 a 5 raciones (Una ración son 6 grs. de proteínas que equivalen aproximadamente a un huevo)
3. Fukusai (Verduras y algas) - De 5 a 6 raciones (Una ración serán 70 grs. de la materia.)
4. Lacteos - 2 raciones (Una ración son 100 mgrs de calcio, o sea, 100 ml de leche.)
5. Frutas - 2 raciones (Una ración son 100 grs. de la materia, que equivale a media manzana, o una mandarina).

Un ejemplo de un menú de 2000 kcal aproximadamente:

Desayuno: Un cuenco de arroz blanco, una ración de Natto (Soja fermentada), una sopa de miso con varios tipos de verduras como nabo, puerro, shitake, etc), una mandarina. (A las 7:00)

Comida: Un cuenco de arroz integral, un pescado a la parrilla, una ensalada de espinacas cocidas (con la salsa sin aceite), un cuenco de Hijiki cocido.(A las 12:00)

Merienda: Un yogur y 100gs de uvas. (A las 15:00)

Cena: Un cuenco de arroz integral, un plato de tofu con carne picada, un guiso de verduras variadas (sin aceite con caldo de bonito seco y konbu), una sopa de miso con varios tipos de verduras. (A las 18:30)

La cocción japonesa se caracteriza por el escaso uso de aceite. Se respeta la frescura de la materia prima y para guisar se aprovecha su propio jugo, el caldo de pescado y de algas. No se fríe mucho se prefieren la plancha y la parrilla, se cuece al vapor, etc., de tal manera que se conservan los nutrientes lo más posible y no se añade grasa. El mayor defecto de la cocina japonesa ha sido el alto consumo de sal ya que se tomaban muchas verduras maceradas para acompañar al arroz cocido, se consumían mucho los alimentos sazonados o la sopa. Pero este defecto se ha ido corrigiendo con un Plan de reducción del consumo de sal y hoy Japón es el primer país del mundo (junto con Finlandia) que tiene un consumo de sal óptimo.

El problema actual de salud en Japón, igual que en otros países desarrollados, es el aumento de las enfermedades llamadas "de la civilización" como la diabetes, la hiperlipidemia, la hipertensión arterial, la hiperuricemia o las alergias. Hasta los años 60, la dieta japonesa consistía principalmente en arroz, verduras y pescado. Desde entonces hasta ahora, el consumo de arroz se ha reducido a la mitad, sin embargo el consumo de carne ha aumentado tres veces más, de los lácteos también tres veces más y de la grasa, el doble.

El desarrollo económico, la influencia de la cocina occidental, el cambio de la estructura familiar, el aumento de las mujeres que trabajan, son los motivos de este cambio de los hábitos nutricionales. Los alimentos procesados y enlatados y la comida rápida se consumen con mucha frecuencia y se consumen menos alimentos frescos. Los problemas alimentarios son algo común hoy en día. Ante esto hace falta regulación Normativa en cada país. En Japón, entró en vigor en el año 2005 la Ley sobre Educación en Alimentación y Nutrición (Basic Law of Dietary Education).

Han existido varias iniciativas o proyectos al respecto, pero con esta ley, la colaboración de la oficina del gabinete del Ministerio de Cultura y Ciencia, el Ministerio de Sanidad y Trabajo, El Ministerio de Agricultura, Silvicultura y Pesca y otros tantos organismos oficiales de cada provincia fomenta la educación en salud.

Anteriormente, en el año 1986, ya se empezaron a controlar los alimentos funcionales y en el año 1991, entró en vigor la ley sobre el Sistema de Seguridad de los Alimentos. Son las normativas sobre FOSHU (Food for specified health uses), FHC (Food with health claims) y otras tantas. El objetivo es controlar los productos alimenticios legalmente, por tanto mantener la seguridad y la salud de los ciudadanos, facilitar la información necesaria a la gente y ayudar a elegir.

Hoy en día tenemos muchas posibilidades de elegir y conseguir los alimentos tanto nacionales como extranjeros. Por eso es indispensable que tengamos la consciencia de lo importante que es la información sobre cada alimento. Que pensemos seriamente en lo que comemos y cómo comemos. Porque la salud es nuestra, y tenemos el derecho y el deber de conservarla.

(29/03/11)

Referencias bibliográficas

Los datos son del:

Ministerio de Sanidad y Trabajo en Japón

Ministerio de Cultura y Ciencia

Ministerio de Agricultura, Silvicultura y Pesca

La agencia de Pesca en Japón

Higuchi Kiyoyuki, Nihon shokumotsu shi, Shibata shoten, 1989

Shoji Kawashima, Tabemono no meritto, demeritto, Mikasa shobo, 1995

Yutaka Nakaya, Eiyougaku no kihon to shikumi, Shuwa system, 2011

Manuel Amarilla, Información Terapéutica Directa al Ciudadano (ITDC), Eupharlaw, 2005

El derecho a la información en salud alimentaria, Coordinado por Nuria Amarilla Mateu, Eupharlaw, 2006

J.Aranceta, N.Amarilla, Alimentación y Derecho: Aspectos legales y nutricionales de la alimentación, Editorial Médica panamericana, 2011

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