



ADELGAZAR

# Dieta 'Made in Japan'

Comer sin llenarse es la tendencia nipona para reducir calorías y tener mayor esperanza de vida. Conoce los trucos que esconde el método Hara Hachi Bu.

POR ANA MATEOS

Cuando hacemos una dieta sin obtener resultados puede que el problema se encuentre en la cantidad de comida que ingerimos. Sobre esta premisa se asienta un método procedente de Okinawa (una isla japonesa con la mayor proporción de personas centenarias en el mundo), que consiste en no llenar el estómago en toda su capacidad (dejarlo al 80 %) y en dar protagonismo a lo verde.

## SALUDABLE Y DIGESTIVA

Esta dieta rica en verduras, legumbres, semillas, frutas frescas y pescado ayuda a estar más sano. El doctor



Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (cmed.es), asegura que "cumple con las recomendaciones que dan los profesionales de la nutrición y además mejora la digestión porque el estómago no se llena".

## CON EFECTO ANTIAGING

Se sabe que los habitantes de esta isla son los más longevos del mundo. ¿Tiene relación con su menú? Posi-

blemente, ya que se ha demostrado que la reducción de la ingesta calórica protege de infecciones o de enfermedades cardiovasculares y de diabetes, entre otras dolencias. Además, "obligamos a las células a ser más eficientes con lo que aportamos y a activar los mecanismos de defensa para sobrevivir", explica Carrera.

## AL GUSTO DE OCCIDENTE

Como otros métodos orientales proscriben de los lácteos, pero dado que en Europa no estamos acostumbrados, Carrera recomienda añadir una o dos porciones al día (yogur desnatado, kéfir o queso bajo en grasas). "De esta forma incorporamos probióticos y antioxidantes y no afectamos negativamente al resto de nuestra alimentación". El experto también sugiere enriquecer el aporte proteico con algún huevo escalfado o a la plancha y cuidar la ingesta de líquidos. "Lo ideal es tomar ocho vasos al día, preferiblemente de agua o infusiones. Si optas por café, que sea con moderación (no más de tres tazas diarias)". Por último, y siguiendo esta filosofía, come varias veces al día, en pequeñas dosis. Hazlo despacio y masticando.

## CAMBIA LA ALIMENTACIÓN

### ● El pescado es fundamental.

Tómalo crudo, a la plancha o al horno. De dos a tres veces por semana. Así como las legumbres.

### ● Añade verduras frescas

(brócoli, espinacas, pimientos), legumbres y algas como guarnición (una dosis pequeña). "Aportan antioxidantes y vitaminas".

### ● Toma carbohidratos con moderación.

Y siempre que puedas elige una versión integral o de grano entero (pasta, arroz).

● **Agrega frutos secos a tus platos.** Ayudan a controlar el apetito y proporcionan sensación de saciedad.

● **Reduce la ingesta de grasa animal y azúcares** (espacia su ingesta a 8 o 10 días) y sustitúyelos por opciones vegetales.

