



La dieta Okinawa es el plan alimentario japonés que tiene grandes efectos antiedad

Descripción



Okinawa es la más grande de las Islas Ryukyu y es una de las cinco regiones del mundo conocidas como las “Zonas Azules”. Las personas que viven en estas áreas viven vidas excepcionalmente largas y saludables en comparación con el resto de la población mundial. Y la llamada Dieta de Okinawa promete un plan antienviejimiento basado en una ingesta baja en calorías y alta en carbohidratos.

La esperanza de vida de los okinawenses puede explicarse por factores genéticos, ambientales y de estilo de vida. Y los expertos creen que una de las mayores influencias es la dieta. La dieta de Okinawa, en su sentido más puro, se refiere a los hábitos alimenticios tradicionales de las personas que viven en la isla de Japón.

¿Qué es la dieta de Okinawa?

La dieta tradicional de Okinawa es baja en calorías y grasas y alta en carbohidratos. Hace hincapié en las verduras y los productos de soya junto con pequeñas cantidades ocasionales de pasta, arroz, cerdo y pescado. En los últimos años, la modernización de la producción de alimentos y de los hábitos alimentarios ha supuesto un cambio en el contenido de macronutrientes de esta dieta. Aunque todavía es bajo en calorías y se basa principalmente en carbohidratos, ahora es más rico en proteínas y grasas.

Además, la cultura de Okinawa trata la comida como medicina y utiliza muchas prácticas de la medicina tradicional china. Por lo tanto, la dieta incluye hierbas y especias que se sabe que tienen beneficios para la salud, como la cúrcuma y la artemisa. El estilo de vida de Okinawa también enfatiza la actividad física diaria y las prácticas de alimentación consciente.

La dieta de Okinawa es rica en alimentos antioxidantes/PEXELS

Los beneficios para la salud asociados con la dieta tradicional de Okinawa han llevado a una versión convencional que también se dice que promueve la pérdida de peso. Aunque promueve la absorción de alimentos ricos en nutrientes, esta rama está fuertemente influenciada por la dieta occidental.

que alimentos comer

Muchos de los beneficios de la dieta de Okinawa se pueden atribuir a su abundante suministro de alimentos integrales, ricos en nutrientes antioxidantes. Los nutrientes esenciales son importantes para el buen funcionamiento de su cuerpo, mientras que los antioxidantes protegen su cuerpo del daño celular.

A diferencia de otros japoneses, los okinawenses consumen muy poco arroz. En cambio, su principal fuente de calorías son las batatas, seguidas de los cereales integrales, las legumbres y las verduras ricas en fibra. Los alimentos básicos en la dieta tradicional de Okinawa son las verduras, los cereales, los productos de soya como el tofu o el miso, la carne de cerdo y el pescado. Estos alimentos proporcionan un rico suministro de antioxidantes y fibra.

para evitar los alimentos

La dieta tradicional de Okinawa es bastante restrictiva en comparación con la dieta occidental moderna. Limite la carne, las aves y los productos procesados. También productos de origen animal como huevos y lácteos y la mayoría de las legumbres excepto la soja. Tampoco incluye la mayoría de las frutas y nueces.

Si bien ofrece grandes beneficios, es muy restrictivo en ciertos grupos de alimentos/PEXELS

Beneficios para la salud de la dieta de Okinawa

La dieta de Okinawa tiene una serie de beneficios para la salud que a menudo se atribuyen a sus altos niveles de antioxidantes y alimentos nutritivos de alta calidad. El beneficio más notable de la dieta tradicional de Okinawa es su aparente impacto en la esperanza de vida. La investigación sugiere que los alimentos ricos en antioxidantes pueden retrasar el proceso de envejecimiento al proteger las células del daño de los radicales libres y reducir la inflamación.

La dieta tradicional de Okinawa consiste principalmente en alimentos de origen vegetal, que ofrecen poderosas capacidades antioxidantes y antiinflamatorias y pueden promover una vida más larga. Los alimentos bajos en calorías, bajos en proteínas y altos en carbohidratos en la dieta también pueden promover la longevidad.

Posibles desventajas

Aunque la dieta de Okinawa tiene muchos beneficios, también tiene posibles desventajas. Por lo tanto, excluye varios grupos de alimentos, muchos de los cuales son bastante saludables. Esto puede dificultar el cumplimiento estricto de la dieta y limitar fuentes valiosas de nutrientes importantes.

Por ejemplo, la dieta es muy baja en frutas, nueces, semillas y productos lácteos. Juntos, estos alimentos proporcionan una excelente fuente de fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes que pueden mejorar la salud. La restricción de estos grupos de alimentos puede no ser necesaria y podría ser perjudicial si no se tiene cuidado de reemplazar los nutrientes faltantes.

Quizás el mayor inconveniente de la dieta de Okinawa es su alto contenido de sodio. Algunas versiones de la dieta asignan hasta 3200 mg de sodio por día. Este nivel de ingesta de sodio puede no ser apropiado para algunas personas, especialmente aquellas con presión arterial alta.

Fecha de creación

marzo 2023