



6 Marzo, 2015

Caminar 10.000 pasos y masticar más de 30 veces para estar en forma

La Escuela de Nutrición Hattori de Tokio recomienda comer lentamente alimentos frescos y en porciones pequeñas ● “Un chuletón mata”, alerta la gourmet del Gobierno nipón, Setsuko Yuuki, quien revela que en Japón sólo se toma el sol en las palmas de las manos

Natalia VAQUERO
 (EpiPress) Madrid

Caminar 10.000 pasos diarios para estar en forma y masticar los alimentos entre 30 y 50 veces son algunos de los imprescindibles consejos de Setsuko Yuuki, coordinadora de la prestigiosa Escuela de Nutrición Hattori de Tokio, la ciudad más deliciosa del mundo, según la Guía Michelin, y gourmet del Gobierno nipón, que expuso en el festival gastronómico de Madrid Fusión los secretos milenarios de la alimentación oriental, gracias a la cual los ciudadanos del Imperio del Sol Naciente son los más longevos del planeta, los que menos engordan y los que lucen una piel más tersa. Caminar mucho y masticar bien contribuyen a mover el cerebro, prevenir la demencia senil y evitar la diabetes y la tensión alta.

“La buena salud siempre empieza por alimentarse de forma adecuada”, subraya Yuuki acompañada de paquetes de ampo gak (caqui deshidratado), sal esponjosa, harina de arroz para pan, algas; arroz konnyaku, que retrasa la absorción de lípidos y glúcidos y prolonga la sensación de saciedad; el garum japonés shottsuru, una salsa de pescado que ya fabricaban en el Imperio romano, y pequeñas porciones de carne de Wagyu, suave y jugosa, que destaca por la blancura de la grasa y contiene el benéfico ácido oleico. “Ningún japonés comería las cantidades de carne que se comen en España”, asegura la gourmet, “porque desde hace más de 700 años sabemos que la carne oxida el cuerpo”, añade. “Un chuletón mata”, alerta convencida esta enamorada del gazpacho español, del jamón ibérico, de las ensaladas de cogollos, de los pimientos rojos, de las sopas de ajo y de las anaranjadas puestas de sol de Sevilla y Madrid.

La milenaria cocina japonesa, influida en el siglo XVI por los

misioneros de Felipe II –pan se dice en japonés igual que en castellano– y reinventada en el siglo XX por Ferran Adrià, ha sido siempre un ritual centrado en la ingesta lenta de productos frescos y en pequeñas cantidades que se reparten a lo largo del día para consumir 30 variedades de alimentos de cinco colores: rojo, blanco, verde, negro y amarillo. “Si se elige esa gama cromática en las comidas tendremos una alimentación equilibrada”, asegura Yuuki antes de ensalzar las propiedades de los hongos negros y las oscuras algas que aportan innumerables nutrientes sin apenas calorías. “Lo más importante, además, es que previenen el cáncer de colon”, garantiza la experta de Hattori.

SABORES JAPONESES



Carne de Wagyu.



Pan de queso (harina de arroz).



Sal esponjosa.



Ampo gak.

La piel tersa y blanquísima de los nipones es fruto también de una alimentación de lo más natural y de la animadversión que sienten por tomar el sol. La carencia de vitamina D que provoca la falta de rayos UVA la suplén desde hace más de 1.000 años con leche de soja y sus derivados, que fortalecen los huesos. “Las mujeres sólo tomamos el sol en las palmas de las manos”, revela con una sonrisa Setsuko Yuuki.

Las espinas de los pescados son también una buena fuente de calcio para prevenir dolencias óseas, favorecer la estabilidad mental y asegurarse suplementos de vitamina C. “Tomamos toda clase de



Setsuko Yuuki | SUZUKI

pescados, preferiblemente crudos con limón, azules y cuanto más pequeños mejor”, para evitar la demencia senil, prosigue, porque una de las principales preocupaciones de la Escuela Hattori es garantizar una alimentación que equilibre cuerpo y mente y no intoxicque el organismo. Las verduras en tempura permiten una fritura en aceite para potenciar las propiedades de su vitamina C.

“Es importante envejecer bella y saludablemente”, confía Yuuki, “y en Japón es más barato hacerlo a través de la alimentación que yendo al médico”, revela antes de ensalzar otra “maravilla” gastronómica del archipiélago: un agua procedente del Fuji y de las lluvias tan llena de minerales que es el principal reclamo de los chinos millonarios. “Nuestra dieta es buenisima, aunque nosotros no nos damos cuenta de ello porque

la forma de alimentarnos no es una moda, sino un rito milenario que nos han transmitido nuestros antepasados”, explica al tiempo que hace un guiño a los Reyes de España para que visiten su país y disfruten de una de las dietas más saludables del mundo.

“La Escuela Hattori había preparado una recepción para el Rey Felipe VI cuando era príncipe, pero se canceló por la abdicación de su padre”, revela Setsuko Yuuki, quien se rinde al tratar de explicar cómo una comida tan saludable y que busca el equilibrio mental no ha podido animar a la princesa heredera Masako. “La pobre vivió mucho tiempo en Europa y de repente se metió en la casa real más antigua del mundo, con tradiciones de hace 1.600 años, y no ha sabido ni podido adaptarse a su rígido protocolo”, concluye.