



LA NACION

Crecen la obesidad y la diabetes en Japón

Su dieta tiene cada vez más grasas

TOKIO (The New York Times).- Durante décadas, Japón tuvo la dieta más saludable de cualquier otro país desarrollado. Eso está cambiando, a medida que los jóvenes y los ricos descartan los alimentos tradicionales y los remplazan por hamburguesas, pizzas y cocina francesa.

'Durante muchos años, nuestra dieta era muy baja en grasas', dice el doctor Yasuo Akanauma, del Instituto para el Cuidado y la Investigación de la **Diabetes**. 'En los viejos tiempos, el estilo típico de comer de los japoneses era arroz como plato principal, un poco de pescado y vegetales.'

Eso ya ha cambiado. Más de una cuarta parte de la dieta nipona consiste ahora en grasas, dice Akanauma, lo que representa un aumento de cinco veces con relación a los niveles en la época de la Segunda Guerra Mundial.



Eso, por otra parte, sigue siendo menos del 40% del contenido de grasa en la dieta de los estadounidenses. Pero aún así es causa de alarma, a medida que los japoneses descubren que ahora son más pesados, y que sus índices de **diabetes** aumentan inexorablemente.

En esto no están solos. La obesidad, la inactividad y la **diabetes** se han convertido en amenazas globales para la salud. La **diabetes** asociada con la obesidad se va extendiendo más rápidamente que en ninguna otra región en Asia, donde se calcula hay unos 60 millones de casos de **diabetes**, cifra que va en aumento constante.

'La energía total en calorías no ha cambiado', dice Ito, que ha estudiado la **diabetes** en un grupo de sobrevivientes de la bomba atómica desde 1965. 'El consumo de leche y carne es más alto. El de arroz ha disminuido en 50%. La generación joven simplemente no come arroz.'

Don Finley