

UN HADA EN OKINAWA*

Rolf Behncke C.

**[Este fue un escrito introductorio a una charla dada en el INTA Instituto Nacional de Tecnología en Alimento, en marzo de 2000.]*

¿A quién haremos responsable, -por desgracia para las arterias coronarias y cerebrales, y ventura para la cardiología-, del diseño del cuerpo humano, que lo lleva a comer espontáneamente tan mal como lo hace?

En la alargada isla de Okinawa, al extremo sur del archipiélago de Japón, está la mayor proporción de longevos centenarios del mundo. Nada menos que 40 veces más que en el resto de Japón, que ya es la más alta del mundo, con una esperanza de vida media de poco más de 80 años.

Se da además en Okinawa que el índice de enfermedades degenerativas es sobre un tercio menor que en el resto de Japón. ¿Qué Hada bondadosa toca con su varita mágica a los niños de Okinawa, cuando nacen?

Se encontró que las tasas de mortalidad por enfermedades cerebrovasculares, cardiovasculares, y cáncer, eran 31 al 41 % menor que el promedio nacional. Estos factores se potenciaban para que el número de centenarios en Okinawa fuera el doble que en el resto de Japón.

Lo significativo de las cifras, llevó a los investigadores a buscar en un comienzo explicaciones basadas en genes de longevidad que se dieran en mayor proporción en Japón en general, y en Okinawa en particular. La elusiva y bondadosa Hada que tanto bien hace por la salud humana en esa isla, no dejaba ver su rostro.

La respuesta vino de un estudio a nivel nacional respecto de la nutrición japonesa. Se vio que en Okinawa, su condición geográfica insular, la ha hecho recibir un menor impacto de la cultura occidental que el resto del país, y por lo mismo, se mantiene la población más apegada a sus comidas tradicionales. Se encontró que la ingesta calórica en Okinawa es de un 36 % menor en los niños que el promedio de ingesta calórica en Japón, y los

adultos tienen una ingesta de sólo el 70% de la del resto del país. Su alimentación es esencialmente en base a vegetales y pescados. (1)

Grandemente significativo fue el hecho que los emigrados japoneses, rápidamente adquirirían esperanzas de vida media y máxima, similares al país al cual emigraban.

El Hada de Okinawa comenzaba a revelar la naturaleza de su varita mágica.

MERLUZA A LA VASCA

Imagine el lector que lo invitan a comer y, con gran cariño su anfitrión le ha preparado el plato "VIP" de su casa (Very Important Plate); Merluza a la Koskera (a la "vasca"), con almejitas, ajo, perejil, espárragos, arvejas, aceite de oliva y guindilla. Una delicia.

Desgraciadamente, un resfriado incipiente tenía a nuestro invitado sin sentido del olfato, a lo cual se sumaba un dolor provocado por una herida en su lengua, que lo obligó a echarse prudentemente unas gotas de dimecaína (anestésico local) para poder al menos conversar sin mayor inconveniente.

El resultado era de esperar, ya que cuando su amigo le pregunta con gran orgullo ¿y, qué tal encontraste mi merlucita vasca?, el invitado se encuentra ante la cruel encrucijada sobre cómo responder sin verse obligado a dar una tonta mentira compasiva.

La lengua tiene en su cara superior, sensores especializados en diversos sabores llamados yemas gustativas. Bajo los efectos combinados del anestésico y sin olfato, las neuronas implicadas en la percepción del "sabor" no transmitieron información alguna al cerebro. Nuestro invitado de honor almorzó así el plato más insípido del mundo sin "saborear" nada, por lo cual todo el esfuerzo desplegado en las artes culinarias, se perdió sin gloria alguna.

No es difícil imaginar entonces, que si surgiera una epidemia provocada por un virus que anulara la actividad receptora del sabor de los alimentos, entrarían en recesión de bancarrota, todos los restaurantes del país. El placer de compartir alimentos deliciosos, y las empresas asociadas a éste, se perdería por completo. Apartados por fuerza de la esclavitud hacia el placer

del sabor, tendríamos necesariamente que aprender a comer con la cabeza, es decir, "pensando" y no "saboreando" la bondad nutritiva del alimento a ingerir. Pero sorprendentemente, en tales circunstancias, la saludable varita "mágica" de Okinawa, caería inevitablemente sobre nosotros. Viviríamos más, y con menos enfermedades.

¿Cuál es la trampa entonces que ha tendido el diseño de la lengua y su apetito asociado, en la vida humana?, ¿qué procesos llevaron a la constitución de su estructura que tanto placer a la vez que tanto daño a la salud nos hace?

NUESTRA MULTIMILLONARIA LENGUA NOS TRAICIONA

La mayor parte de los mamíferos tenemos en común lenguas bastante similares. Esta ha venido estructurándose a lo largo de más de 200 millones de años de evolución (origen de los mamíferos). Posteriormente nuestros ancestros primates vivieron en árboles a partir de la extinción de los dinosaurios, hace unos 65 millones de años. Es mediante el sabor que los animales aprecian su apetencia por determinados alimentos, y su rechazo por otros. En la naturaleza no se necesita cerebro reflexivo para alimentarse; apetito y sabor, basta y sobra. Pero lo común a cualquier diseño de estructuras celulares asociadas al sabor, es una gran sensibilidad hacia alimentos escasos y muy necesarios.

Nuestra particular rama de mamíferos primates, se mantuvo viviendo en los árboles hasta hace unos 5 millones de años, en que "bajaron" al suelo y aprendieron el andar bipedal (caminar en sus dos patas traseras). Por tanto por 60 millones de años, la evolución de la lengua se especializó preferencialmente en una alimentación de hojas, frutas, semillas, insectos. Por ejemplo, el rechazo a frutas o semillas "verdes", no maduras aún, que tienen un gran contenido tóxico, se produce mediante el sabor "amargo". La necesidad de azúcares es manifiesta por la sensibilidad al sabor "dulce" en la punta de la lengua, y la necesidad de sal, muy escasa en la selva lluviosa, se manifiesta por el gran área destinada a lo "salado".

Un chimpancé tendrá gran aprecio por el sabor del chocolate, debido a la mezcla de "dulzura" y "grasa", ésta última desarrollada a través de buscar alimento escaso pero rico en energía como larvas o huevos. La tónica entonces que diseñó el sabor alimenticio, fue una estrategia de sobrevivencia

destinada a paliar y enfrentar la escasez nutritiva. Gastar energía en un alimento escaso, como es proteico y grasoso, pero de gran recompensa por su buen sabor, valía la pena, energéticamente hablando, aunque un primate no lo viera desde tal punto de vista.

La evolución entonces, ha premiado mediante el placer del "sabor", el conseguir un alimento de alta energía o extremadamente necesario (aminoácidos o ácidos grasos esenciales), que en el ecosistema de la selva lluviosa, son particularmente escasos y difíciles de conseguir.

¿Pero qué ocurre entonces cuando a un primate se le ofrece una gran gama de alimentos sin restricción alguna en cuanto a la cantidad que puede comer? (comer "ad libitum", hasta la satisfacción). El "diseño" entonces de su multimillonaria (en años) lengua, lo traiciona. El simpático chimp (y cualquier humano) escogerá chocolates, huevos, nueces, almendras y frutas de alto contenido energético como el plátano, desdeñando hojas y verduras comestibles sin mayor sabor, de bajo aporte calórico. Y además por cierto, comerá hasta quedar "estiradito" abdominalmente, es decir, sin dejar ningún rinconcito de hambre sin taparlo, bien tapado. He aquí la trampa, y la "deliciosa" puerta que lleva a caminar hacia la UTI, por la conjugación de dos factores:

Uno, la gran cantidad de energía contenida en los alimentos que se ingieren "espontánea y naturalmente", como si el sólo hecho de sentir placer en su ingesta, significara bondad para la salud corpórea, que ciertamente lo era así en las condiciones de gran escasez alimenticia en la selva.

Y dos, que alimentarse en la naturaleza para un primate, se hace inevitablemente a costa de un gran dispendio de energía. Moverse por los árboles subiendo y bajando controladamente el propio peso contra la acción de la gravedad. No hay ascensores en la selva de Tarzán.

Por tanto, como primates, nuestro sistema de apetitos y sabores fue "diseñado" por la evolución biológica para estimular al organismo a conseguir con gran gasto energético, alimentos en su mayoría, de bajo contenido calórico.

Y he aquí, que a partir de la invención de la agroindustria, alimentos de alto contenido energético como las grasas, lácteos, carnes, huevos, azúcares, cereales, son consumidos ad libitum con muy bajo coste energético, ya que

el trabajo moderno implica usar el cerebro en términos intelectuales, cómodamente sentado todo el día, y no mediante desplazamientos del cuerpo de gran gasto energético.

La salud hoy día vuelve su mirada a la nutrición. El "toque" de la varita mágica de Okinawa se ha materializado en las últimas décadas en experimentos de laboratorios con animales y humanos, cuyos resultados son simplemente espectaculares.

(1) Kagawa Y. Impact of Westernization on the nutrition of Japanese: changes in physique, cancer, longevity and centenarians. *Prev Med* 1978; 7; 205-217.

©2008 Rolf Behncke C. Todos los Derechos Reservados.