

LA DIETA OKINAWA: QUÉ COMEN LOS MÁS LONGEVOS

La base son los cereales, las verduras, las legumbres y el pescado, y la poca sal y azúcar

En Okinawa el índice de muertes por problemas cardiovasculares es de los más bajos del país. Tras estudiar la alimentación en la isla de los más longevos durante 25 años, diversos investigadores –explican Francesc Miralles y Héctor García en *Ikigai* (Urano)– publicaron *The Okinawa Program*. Los nativos toman mucha variedad de alimentos, sobre todo de origen vegetal. **Los centenarios suelen consumir 206 alimentos diferentes. Al día, éstos comen una media de 18 alimentos distintos y cinco platos de verdura o**

fruta. Verduras, patatas y legumbres, y los derivados de la soja como el tofu, son los alimentos más comunes en la dieta de Okinawa, junto con los cereales. Comen arroz blanco a diario y lo suplementan con fideos; apenas toman azúcar, y si lo hacen es azúcar de caña. Además, a la semana, los okinaweses comen pescado tres veces y una o dos veces carne de cerdo. En esta isla se consume un tercio del azúcar y la mitad de sal que en el resto de Japón e ingieren menos calorías a diario: 1.785 versus la media japonesa de 2.068.

