



¿Cómo hace Japón para ser el país desarrollado con el índice de obesidad más bajo del mundo?

13-11-2018

A raíz de la presentación en el pasado *Congreso de Restauración Colectiva 2018* del proyecto Eduksano, rescatamos este artículo publicado hace un tiempo sobre el por qué en Japón no hay casi obesos. Una dieta sana y una legislación rigurosa hacen de Japón el país desarrollado con menor índice de obesidad del mundo.

Una dieta sana basada en las raciones pequeñas y los productos frescos y de proximidad, y una legislación rigurosa dirigida tanto a los comedores escolares como a los ciudadanos adultos hacen de Japón el país desarrollado con menor índice de obesidad del mundo (solo un 3,5% de los japoneses son obesos).

La lista de los 50 países del mundo con el índice de obesidad más bajo está poblada de naciones que luchan contra la pobreza, el hambre, la inseguridad o todo a la vez. Pero en el número 38, entre Mali y Zimbabue, destaca un país que no encaja con el resto del cuadro: Japón. Con sólo un 3,5% de obesidad entre la población adulta, Japón es, de lejos, la nación desarrollada con el índice más bajo.

Si se compara con otros miembros del G8, el grupo de países con las economías más industrializadas del planeta, las diferencias son enormes: Alemania, Francia e Italia tienen entre 21% y 22%, Reino Unido un 26% y casi en el otro extremo de la clasificación mundial está Estados Unidos, con un 33,6%.

El nivel de obesidad de Japón es tan bajo que el gobierno prefiere planificar sus políticas de acuerdo con el nivel de sobrepeso, para que los números sean más altos.

Katrin Engelhardt, experta en nutrición para la región del Pacífico Occidental de la Organización Mundial de la Salud (OMS), habló con la BBC Mundo sobre cómo Japón ha logrado mantener un nivel bajo de obesidad y sobrepeso en todas las edades de la población.

Detrás de este éxito japonés respecto a la obesidad, destaca Engelhardt, hay un gobierno comprometido en sus políticas a mantener a raya el sobrepeso, invirtiendo recursos sustanciales en programas de nutrición y de educación para la salud pero también en leyes específicas.

Todas estas medidas forman parte de una campaña nacional para la promoción de la salud llamada 'Salud Japón 21'. Entre esas medidas, la experta en nutrición destaca dos leyes que han sido exitosas en frenar la obesidad: la ley *Shuku Iku*, para la educación de los niños y la ley *Metabo*, de control de peso en adultos.

La ley *Shuku Iku*. "Esta ley tiene un nombre bastante profundo", explica Engelhardt. *Shuku* hace referencia a la comida, a la dieta y al comer e *Iku* hace referencia a la educación intelectual, moral y física. El objetivo de esta norma es incrementar la información de los estudiantes sobre la cadena alimentaria, sobre la procedencia y la producción de los alimentos, y define la educación sobre nutrición desde los primeros años pre escolares hasta secundaria.

La ley *Shuku Iku* está vigente desde 2005 y determina procesos como los menús saludables en las escuelas y la contratación de nutricionistas profesionales que además tienen titulación de profesores y dan clases específicas sobre alimentación.

La norma incluye la promoción de una cultura social alrededor de la comida. Los niños ayudan a preparar y a repartir la comida en el colegio y cada día a la hora de comer transforman la clase en una suerte de restaurante, ayudan a poner la mesa, el mantel, se sirven unos a otros y comen juntos en la clase. Mantienen la idea de que "comer es un acto social", dice Engelhardt.

Además, explica la experta en nutrición, en Japón no hay tiendas ni máquinas expendedoras de comida dentro de los colegios así que los alumnos difícilmente pueden conseguir tentempiés que no sean saludables, como patatas fritas o refrescos azucarados.

La ley *Metabo*, de control de peso en adultos. Esta ley anima a los adultos entre 40 y 75 años a hacerse una medición anual del contorno de la cintura ya que según la OMS una circunferencia de más de 94 para los hombres y de más de 80 para las mujeres conlleva un mayor riesgo de complicaciones metabólicas, como enfermedades cardiovasculares.

Estas mediciones las promueve la administración pública de salud pero también las empresas. "Los empleadores tienen un día anual claramente identificado en el que todo su personal debe medirse la circunferencia de la cintura", explica la experta consultada. Si las medidas no son saludables las empresas animan a los empleados a acudir a sesiones de ayuda y a hacer más ejercicio.

El objetivo de la ley es animar a los adultos a ser más conscientes de lo que es un peso saludable y a ser físicamente activos. En el marco de la ley *Metabo*:

1. – Las compañías promueven los descansos de los trabajadores para hacer ejercicio. Algunas compañías tienen gimnasios o canchas de badminton para que los empleados puedan hacer ejercicio fácilmente durante la hora del almuerzo o antes o después del trabajo.
2. – Se anima a los empleados a acudir al trabajo caminando o en bicicleta y el gobierno promueve la seguridad de las vías para ciclistas para facilitar el ejercicio.

Comida tradicional y porciones pequeñas

Pero además de las medidas legislativas, existen peculiaridades culturales que ayudan a los japoneses a mantener el peso a raya. Igual que en otras sociedades asiáticas como Corea del Sur, (que también tiene un índice de obesidad muy bajo -4,6%-), en Japón se le da mucha importancia a la comida tradicional y el énfasis se pone en la comida fresca, de producción local.

Los japoneses están muy orgullosos de los pequeños terrenos y de las huertas suburbanas donde producen sus alimentos de manera natural. "En algunas culturas asiáticas la comida siempre se ha considerado como algo casi medicinal", según explica Engelhardt. Además, destaca un factor cultural que también tiene su impacto: la predilección histórica por las porciones pequeñas. "En Japón en los eventos familiares, en la cocina tradicional, se sirven muchos platos en porciones pequeñas, con muchos vegetales y con mucha comida fresca".

En el otro extremo se encuentran, por ejemplo, las islas del pacífico que tienen los índices de obesidad más altos del mundo, Tonga, Palau, Nauru, Niue y Cook Islands (más del 40%)... allí las porciones son gigantescas, y eso, además, se combina con un nivel de actividad extremadamente bajo.

Fuente: BBC Mundo.

Noticias Relacionadas

- 'Eduksano', un proyecto para que la educación nutricional sea asignatura obligatoria
- El plan de choque de Amsterdam para frenar una obesidad infantil que ha aumentado el 12%
- Acabar con la obesidad infantil: los seis consejos fundamentales del informe de la OMS
- La obesidad y el sobrepeso infantil disminuye 3,2 puntos en los últimos cuatro años