Los riesgos ocultos de la dieta macrobiótica

Publicado el: 24-11-2017

Una de las características de las dietas fraudulentas (también llamadas “dietas milagro”) es que o bien aseguran nacer de un reciente descubrimiento científico o bien afirman basarse en planteamientos milenarios. Aunque la dieta macrobiótica pertenece a este último supuesto, lo cierto es que fue en 1961 cuando su creador, George Ohsawa, dio a conocer este planteamiento. Es decir, esta dieta no es ni reciente ni milenaria.

Pero antes de hablar de la macrobiótica es conveniente empezar mencionando a la dieta mediterránea. Porque uno de los dos motivos por los que la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, en sus siglas en inglés) no permite acompañar a este patrón dietético con declaraciones de salud, como por ejemplo “puede prevenir eventos cardiovasculares”, es que no queda claro cuál es su composición.

En las investigaciones científicas disponibles existe una gran variedad de definiciones del concepto dieta mediterránea, lo que lleva a la EFSA a declarar lo siguiente: “La dieta mediterránea no está suficientemente caracterizada”. El segundo motivo por el que la EFSA no tolera que la dieta mediterránea se acompañe de declaraciones de salud es la presencia de vino en su definición.

Tiene toda la lógica si tenemos en cuenta que el consumo de alcohol supone la segunda causa de mortalidad prevenible en España y que, incluso en bajas dosis, aumenta el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer.

¿Qué tiene que ver lo expuesto sobre la dieta mediterránea con la macrobiótica? Pues que tampoco tenemos claro cuál es su composición y además existen en ella componentes que pueden poner en riesgo la salud, como veremos más adelante. Es difícil concretar en qué consiste la dieta macrobiótica. Como hemos visto, ni siquiera la EFSA consigue encontrar una definición consensuada de la dieta mediterránea (hay quien llega considerar que no es más que un constructo intelectual), qué no sucederá con la desacreditada “dieta macrobiótica”.

La falta de rigor científico de esta dieta comienza en sus cimientos, dado que se fundamenta en la división de los alimentos según un parámetro invisible: su energía interior (yin y yang). George Ohsawa, clasificó las dietas macrobióticas en diez niveles, eliminando en cada nivel un grupo de alimentos. En el nivel superior solo podremos comer arroz integral. Hay varios casos descritos de fallecimientos por intentar alcanzar este nivel. Por eso el Departamento de Alimentos y Nutrición de la Asociación Americana de Medicina condenó abiertamente este método en 1971. Afortunadamente, pocas personas siguen a rajatabla las pautas propuestas por esta dieta.

Fuente: https://netsaluti.com