

NAOMI MORIYAMA
WILLIAM DOYLE

Secretele
celor mai
sănătoși
copii din
lume

O viață lungă și
sănătoasă pentru
copilul tău, după
modelul japonez



Traducere
din engleză de
Ianina Marinescu

Lifestyle
PUBLISHING

CITEȘTE
sănătos

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU
MAGDALENA MĂRCULESCU

Director:
CRINA DRĂGHICI

Redactor:
DELIA ANGHELESCU

Design:
ALEXE POPESCU

Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:
MIRELA VOICU

Corectură:
DUȘA UDREA
LORINA CHIȚAN

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MORIYAMA, NAOMI

Secretele celor mai sănătoși copii din lume / Naomi Moriyama și
William Doyle ; trad.: Ianina Marinescu. - București : Life Style, 2016
Conține bibliografie
ISBN 978-606-8566-86-3

I. Doyle, William
II. Marinescu, Ianina (trad.)

613.95
616-053.2

Titlul original: Secrets of the World's Healthiest Children
Autori: Naomi Moriyama și William Doyle

Copyright © 2015 by Naomi Moriyama and William Doyle
All rights reserved.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2016
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20
e mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

Cuprins

Despre autori.....	9
Notă importantă pentru cititor.....	11
Mulțumiri	13
Introducere — Copiii japonezi câștigă locul I la Olimpiada Sănătății.....	17
Stilul de viață sănătos al japonezilor.....	21
Cartea pe scurt	23
Partea 1. CUM AM PUTEA REZOLVA O PROBLEMĂ MONDIALĂ?	25
Capitolul 1. Război global pentru sănătatea copiilor...27	
Capitolul 2. De ce sunt copiii japonezi cei mai sănătoși din lume?	39
Partea a 2-a. CELE ȘAPTE SECRETE PENTRU A AVEA UN COPIL SĂNĂTOS.....	49
Secretul 1. Nuanțează mâncarea gătită pentru a o face plină de substanțe nutritive	51
Secretul 2. Bucură-te de ceea ce mănânci și fii flexibilă în restricții.....	76

Secretul 3. Inspiră-i copilului plăcerea degustării
de alimente noi90

Secretul 4. Atenție la ce pui în farfurie —
porții în stil japonez..... 105

Secretul 5. Inspiră-i copilului gustul pentru
exerciții fizice zilnice114

Secretul 6. Susține un stil familial de apropiere 128

Secretul 7. Fii autoritatea în materie de stil de viață
pentru copilul tău..... 146

**Partea a 3-a. RECOMANDĂRI DE INSPIRAȚIE
JAPONEZĂ PENTRU MESELE ÎN FAMILIE.....161**

Capitolul 1. Mâncarea japoneză tipică..... 163

Capitolul 2. Cum să alegi cele mai sănătoase
ingrediente..... 167

Capitolul 3. Descoperă ingredientele japoneze173

Capitolul 4. Rețete în stil japonez pentru familia ta.. 191

Capitolul 5. Surse de inspirație pentru
o alimentație sănătoasă.....258

Anexa I. Părerea specialistului: primii ani..... 261

Anexa II. Părerea specialistului:
cum să fii un model pentru copilul tău264

Anexa III. Recomandări de hrănire a sugarilor
și copiilor mici266

*Părinților noștri, Chizuko, Shigeo,
Marilou și William, și fiului nostru,
Brendan*



Capitolul 1

Război global pentru sănătatea copiilor

Copiii din toată lumea trec printr-o criză. Pe întregul glob, sănătatea copiilor noștri este atacată nu doar de flagelurile de când lumea ale bolilor infecțioase, foametei, ignoranței, războiului și sărăciei, ci și de un grup relativ nou de inamici, creat de civilizația modernă.

Acești inamici sunt obezitatea infantilă, stilul de viață sedentar, obiceiurile alimentare dezechilibrate și bolile care rezultă din acestea și care afectează starea de sănătate a copiilor noștri și le scurtează viața.

E bine să aveți în vedere aceste realități copleșitoare, prezentate de Organizația Mondială a Sănătății (OMS) și de medici, cercetători și autorități sanitare din Marea Britanie, Statele Unite și de peste tot din lume. Potrivit unei analize publicate în 2014 în revista medicală *Lancet*, pe baza datelor din studiul despre „Povara globală a bolii”, între 1980 și 2013, răspândirea mondială a obezității a crescut cu 27,5% în rândurile adulților și cu un procent mult mai alarmant de 47% la copii. Studiul afirmă că obezitatea este o problemă ce-i afectează pe oamenii de toate vârstele și indiferent de nivelul de venituri, din toată lumea. În 2013, s-a constatat că peste 22% dintre fetele și băieții din țările dezvoltate erau supraponderali sau obezi. „Amplerea obezității la copii este deosebit de îngrijorătoare în foarte multe țări cu venituri mici și medii”, a declarat Marie Ng, principala autoare a articolului. „Știm că obezitatea infantilă are efecte asupra sănătății ce se manifestă mai târziu, printre care afecțiunile cardiovasculare, diabetul și multe tipuri de cancer.”

Efectele obezității asupra sănătății

Potrivit OMS, copiii supraponderali sau obezi prezintă un risc mai mare de a se confrunta cu o serie de probleme de sănătate, printre care astm, hipertensiune arterială, probleme musculo-scheletice, boli hepatice, rezistență la insulină și diabet de tip 2, dar și apnee obstructivă de somn. Mai târziu în viață prezintă un risc mai mare de a deveni obezi, de a avea diabet de tip 2, afecțiuni cardiovasculare, anumite tipuri de cancer, boli respiratorii obstructive, probleme de sănătate mentală, emoțională și socială, tulburări de reproducere și risc de deces sau dizabilități premature.

„Percepția noastră asupra a ceea ce este normal s-a schimbat; a fi supraponderal este acum mai degrabă ceva normal decât ceva neobișnuit“, a spus în 2014 Zsuzsanna Jakab din cadrul OMS. „Nu trebuie să lăsăm o nouă generație să crească având obezitatea drept normă. Inactivitatea fizică, alături de o cultură care promovează alimentele ieftine și procesate industrial, bogate în grăsimi, sare și zahăr, sunt mortale.“

Atât de mulți oameni se îngrașă atât de mult și atât de repede, încât fosta președintă a Agenției pentru Standarde în Alimentație din Marea Britanie, doamna Deirdre Hutton, a declarat acum câțiva ani pentru *The Times*: „Când te uiți la numărul celor afectați medical de o alimentație proastă, care au o stare proastă de sănătate sau mor prematur din cauza unei boli de nutriție, simți că trebuie să faci ceva în acest sens. Dacă te uiți la numărul mare de copii obezi, număr care este în continuă creștere, te îngrozești“.

Cultura noastră pare tot mai specializată în promovarea obezității. Dr. Hermann Toplak de la Universitatea din Graz, Austria, și președinte ales al European Association

for the Study of Obesity observa: „Rezultatul este că în societatea actuală mulți copii — și practic și adulți — nu mai au suficientă masă musculară funcțională și au pierdut cultul „alimentației clasice“, înlocuite în schimb cu un consum necontrolat de mâncare și obișnuința de a ronțai.“

Criza obezității este un dezastru mondial și o bombă cu ceas pentru sistemul public de sănătate. Ea se răspândește în zone în care oamenii au fost slabi dintotdeauna, în zona mediteraneeană și Asia, respectiv în Italia, Spania și China. Lucrurile merg atât de rău, încât, nu demult, șeful serviciului de sănătate publică din Statele Unite a numit obezitatea „teroarea din interior“, spunând că, până nu facem ceva, „atacul de la 11 septembrie sau orice alt atac terorist vor fi neînsemnate prin comparație“. Dr. Meir Stampfer de la Facultatea de Sănătate Publică a Universității Harvard a declarat pentru WebMD News că: „E zguduitor. Această epidemie de obezitate cuprinde întreaga țară [Statele Unite]. Una dintre dificultăți e aceea că a fi supraponderal devine norma. Oamenii se uită la burta lor, se uită la burțile celorlalți și văd ceva obișnuit. Însă, în această țară, dacă ești normal, ești deja cu mult peste greutatea normală“.

În Marea Britanie, datele guvernamentale indică faptul că peste 35% dintre băieții de 10–11 ani și 32% dintre fete sunt supraponderali, conform unul articol apărut în *The Guardian* în februarie 2014. Dintre aceștia, 20,7% dintre băieți și 17,7% dintre fete sunt obezi. Cardiologul londonez dr. Aseem Malhotra a numit obezitatea „cea mai mare amenințare la adresa sănătății“, adăugând că „producătorii de junk food sponsorizează evenimente sportive, iar atleții sunt imagini ale băuturilor cu zahăr în reclame care vizează cei mai vulnerabili membri ai societății, inclusiv copii“.

Răspândirea obezității și a diabetului în Marea Britanie

Marea Britanie se confruntă cu una dintre cele mai rapide creșteri a nivelului obezității din lumea dezvoltată, fiind țara în care numărul de copii obezi este printre cele mai mari din Europa. Un studiu recent („Prevalence of prediabetes in England from 2003 to 2011”, publicat în *BMJ Open* în iunie 2014) arată că o treime din populație este la limita diabetului de tip 2, având nivelul de glucoză din sânge clasificat ca prediabet. „Dacă nu ne ocupăm acum de această creștere a numărului de cazuri de prediabet și diabet, se va ajunge la distrugerea sistemului de sănătate”, a afirmat Barbara Young, director executiv al Fundației pentru Diabet din Marea Britanie. „Multe dintre problemele de care încearcă să se ocupe secretarul de stat, de exemplu că în spitale vin prea mulți oameni în urgență, țin de faptul că una din șase persoane care merg la un spital la un moment dat are diabet. Prin urmare, impactul asupra Sistemului Național de Sănătate este masiv și urmează să fie și mai mare.”

În mod ironic, în ciuda faptului că Sistemul Național de Sănătate este primul punct de contact public pentru copiii și familiile cu probleme de sănătate, jumătate din personalul care lucrează în sistem este estimat a fi obez sau supraponderal. Potrivit unui editorial apărut în decembrie 2014 în *Postgraduate Medical Journal*, semnat de dr. Malhotra și colegii săi, spitalele din Marea Britanie sunt pline de băuturi și mâncăruri ieftine, bogate în calorii și sărace în substanțe nutritive. Aceștia observă: „Cofeturile, chipsurile și

* Prevalența cazurilor de prediabet între 2003 și 2011 în Anglia (engl.). (N.t.)

băuturile cu zahăr sunt disponibile pentru personal și pacienți prin intermediul automatelor cu produse de pe coridoarele spitalelor și al tăvilor cu mâncare distribuite la patul pacienților. De asemenea, multe spitale au în incintă francize renumite de fast-food. Astfel, acceptarea și consumul acestor alimente capătă legitimitate prin prezența lor într-un amplasament sanitar”.

Conform afirmațiilor dr. Kathryn Brown, medic pediatru și diabetolog la Gateshead Health NHS Foundation Trust, „Diabetul de tip 2 nu este doar o boală a adulților, iar în ultimii doi ani am constatat o creștere a numărului de adolescenți cu această boală. Asta este, în mare parte, urmarea supraponderabilității”. A mai adăugat: „Există un risc uriaș de a face complicații precum insuficiență renală și probleme de vedere din tinerețe. Dacă dorim să prevenim agravarea acestei epidemii, este esențial să-i determinăm pe oameni să fie cât mai activi fizic și să-i ajutăm să mănânce mai sănătos”.

Nivelul de activitate fizică a scăzut în multe societăți

În mai 2014, *The Times* a publicat informația că în Scoția sunt copiii cel mai puțin activi din lume, majoritatea băieților scoțieni petrecând peste patru ore pe zi în fața calculatorului și uitându-se la televizor. În plus, numai unu din șapte copii scoțieni consumă cel puțin cinci porții de fructe și legume pe zi. Datele publicate de guvernul galez arată că nivelul de obezitate infantilă din Țara Galilor este cel mai ridicat din Marea Britanie, circa 35% dintre copiii sub 16 ani fiind supraponderali sau obezi.

Prof. Graham MacGregor, profesor de cardiologie la Wolfson Institute of Preventive Medicine [Medicină

Secretul 1:

Nuanțează mâncarea gătită pentru a o face plină de substanțe nutritive

Bucurați-vă de mese în familie mai bogate în substanțe nutritive, cu mai multe alimente vegetale și cereale integrale, cu mai puține alimente procesate industrial, care conțin adaos de zahăr și sare.

Legumele din grădină te fac mai sănătos.

Proverb japonez

Nu trebuie să mănânci mâncare japoneză pentru a avea cei mai sănătoși copii din lume — e suficient să nuanțezi în stil japonez obiceiurile alimentare ale familiei tale.

Când eram mică în Japonia, o mâncare obișnuită în casa noastră și în multe alte case japoneze era un castron de supă miso, un pahar cu apă sau cu ceai de orz, un castron de orez cu bob scurt, fiert și atât, o bucățică de pește sau de tofu și două sau trei garnituri de legume, desertul fiind un fruct.

Pe atunci nu ne dădeam seama, dar mama ne hrănea conform propriei sale variante de mâncare japoneză tradițională, un stil de a mânca sănătos care, alături de alte modele alimentare tradiționale din lume, precum cele mediteraneene, poate fi considerat un standard de aur al alimentației sănătoase.

Prin anii 1950–1960, mulți copii englezi probabil că aveau parte de o alimentație mai sănătoasă, în parte pentru

că era tradițională: mai puține alimente procesate industrial, mai multe mâncăruri gătite și mai puține calorii goale în comparație cu prezentul, plus mai multă activitate fizică regulată.

Mama încă ne servește masa în acest fel. Ca multe alte mame și bunici din lume, mama a rămas legată de un model alimentar tradițional, foarte hrănitor și sănătos. E ca un proces organic pe care-l urmează, nu pentru că este vârful de lance al nutriției, ci pentru că i se pare normal. După ce am urmat facultatea în Statele Unite, m-am întors pentru câțiva ani în Tokyo aproape de momentul în care, istoric vorbind, Japonia se bucura de o vremelnică epocă de aur a „echilibrului nutritiv“. Autoritățile japoneze consideră anul 1980 drept momentul în care alimentația națională era într-o stare de „echilibru“ între Est și Vest la nivel de stil alimentar și conținut caloric, manifestându-se și un echilibru sănătos între tipurile de alimente consumate. De-a lungul timpului, cultura alimentară japoneză a devenit, fără îndoială, mai occidentalizată și mai globalizată și, în anumite feluri, nu în sensul bun. Însă astăzi, adulții și copiii japonezi beneficiază de o alimentație națională care, în comparație cu alte țări dezvoltate, continuă să aibă un număr relativ scăzut de calorii, un număr mai mare de substanțe nutritive, este mai sățioasă, având o densitate calorică mai scăzută, adică mai puține „calorii per înghițitură“, bazată pe mai multe produse vegetale și din pește, cu mai puțin adaos de carne și zahăr.

Mulți specialiști așază alimentația japoneză la paritate cu renumita alimentație tradițională mediteraneeană. Asociată cu excelenta educație alimentară din școlile japoneze, rezultatul fericit al acestei alimentații este că, potrivit lui Takuya Mitani, oficial din Ministerul Japonez al Educației, după o

ușoară creștere a obezității infantile la începutul secolului, „rata obezității la copiii și adolescenții [japonezi] a scăzut treptat după 2003“.

Fundamentul esențial al mâncării gătite

Care ar fi cel mai bun model alimentar pentru o viață lungă și sănătoasă? Specialiștii nu știu sigur, căci studiile clinice aleatorii pe termen lung ale efectelor diferitelor tipuri de alimentație asupra ființelor umane, ipoteticul „standard de aur“ al unor astfel de cercetări, sunt rareori întreprinse, întrucât e aproape imposibil să-i faci pe oameni să adopte o anumită alimentație timp de 5, 10 sau 20 de ani. Christopher Gardner, asistent la University of Stanford School of Medicine [Facultatea de Medicină a Universității Stanford], mi-a spus: „Ceea ce ar trebui să facem e să luăm un lot aleatoriu la 100 000 de oameni care să mănânce sau nu multă soia și să-i urmărim timp de 100 de ani, să vedem cine trăiește mai mult. Iar asta nu se va întâmpla niciodată“. Așa că suntem forțați să ne limităm la studii imperfecte, cu limite importante, a mai susținut Gardner, concluzionând: „Nu vom obține niciodată studii perfecte, tot ce putem face e să luăm de ici și de colo piese diferite ale puzzle-ului“.

Cu toate acestea, peste tot în lume, mulți dintre cei mai buni specialiști încep să fie de părere că ar putea să existe o teorie unificatoare despre sănătate și nutriție care să ajute la minimizarea riscurilor obezității și nenumăratelor boli pe care le declanșează și la maximizarea probabilității unei vieți lungi și sănătoase.

Această teorie emergentă ce validează înțelepciunea japoneză și alte modele alimentare tradiționale sănătoase se bazează, în parte, pe munca de pionierat a prof. Barbara