



Qué es la dieta macrobiótica y cuáles son sus beneficios en la salud

La dieta macrobiótica es más que una dieta en sí, se trata de una filosofía nutricional iniciada por el japonés George Ohsawa que tiene por objetivo alcanzar una alimentación sana, nutritiva y equilibrada.

En el proceso de incorporación de la dieta macrobiótica no solo es importante qué alimentos se consume, sino conseguir a través de estos un equilibrio entre bienestar y salud. El término macrobiótica hace referencia a dos palabras: macro y bio. Macro es grande, mientras que bio es vida.

De este modo, la filosofía macrobiótica va más allá de una simple dieta en la que se priorizan unos alimentos sobre otros, es todo un proceso en el que las personas debemos aprender a desarrollar nuestro potencial y conocer nuestro cuerpo.

Cuáles son los alimentos más comunes en la dieta macrobiótica

Cereales integrales, hortalizas y vegetales y legumbres son los alimentos sobre los que se sostiene esta dieta. A estos productos de ingesta diaria se han de sumar otros como algas, condimentos y aceites vegetales. Junto con las frutas, todos estos deben conformar la base de la dieta.

Pescados, semillas y frutos secos forman parte de ese grupo de alimentos que se sitúan en la zona intermedia de la pirámide, esto es, hay que consumir

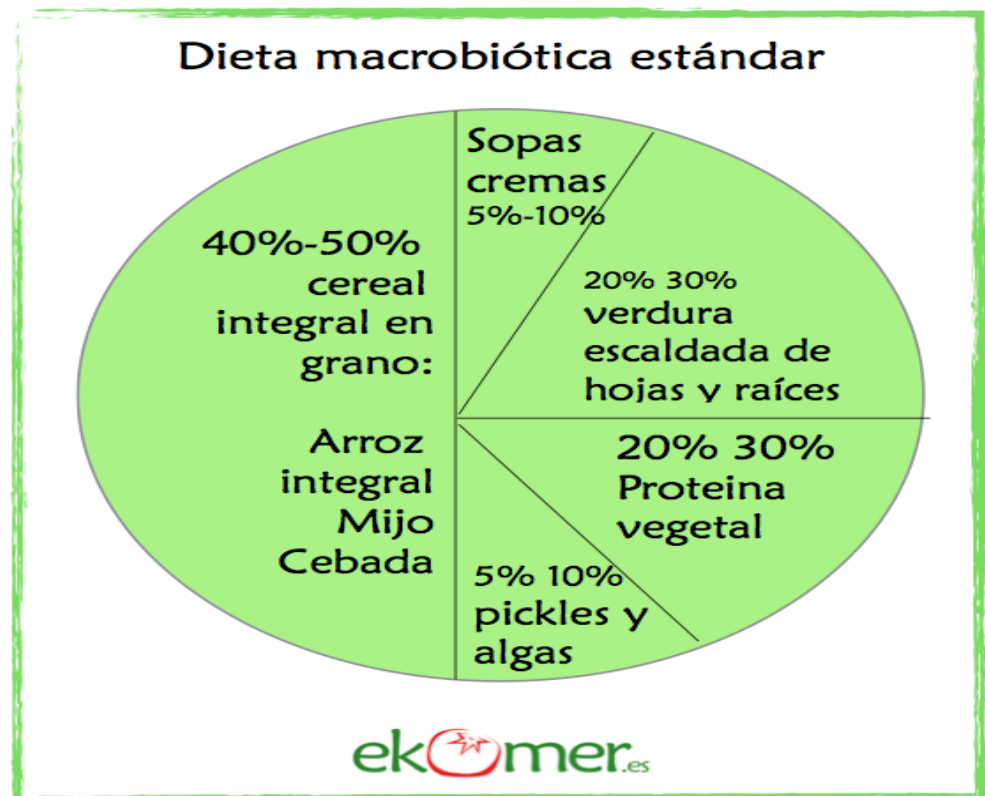
de manera ocasional, en torno a una vez a la semana. Más arriba en la pirámide se localizan la carne roja, los huevos y el pollo y los productos lácteos o los derivados, clasificados como alimentos de uno mensual y ocasional.

Toda esta filosofía se complementa con los denominados alimentos Yin y Yang, que se corresponde con productos extremos que solo deben ser ingeridos de manera ocasional y en pequeñas cantidades. Muchos de los productos Yin se sitúan en la zona inter-

media de la pirámide mientras que los Yang son incluso menos recomendables.

Alimentos Yin son el azúcar, las frutas tropicales, algunos derivados lácteos, el queso fresco... Los Yang son los fritos, los alimentos al horno, la sal cruda, los huevos o los quesos curados. Se habla de alimentos Yin y Yang porque normalmente cuando se ingieren unos se estima conveniente compensar ese consumo con los alimentos contrarios

“Este modo de entender la alimentación es también una fórmula para alcanzar el equilibrio”



Los fundamentos de esta filosofía nutricional

Más allá de los alimentos que se ingieren, la dieta macrobiótica está basada en cuestiones como el consumo de cercanía, la estacionalidad, el respeto por el medio ambiente, los condicionantes personales físicos, la evolución

biológica como especie y el devenir histórico de cada sociedad.

Esto explica la continua búsqueda de la armonía y el equilibrio de esta filosofía. Consumiendo productos de cercanía, de temporada, de ganadería extensiva, adaptados a nuestra fisonomía como especie y adecuados

Boletín bibliográfico

para nuestro estado de salud alcanzamos un mejor rendimiento vital y un estado físico y mental más agradable.

En la dieta macrobiótica no existen alimentos vetados, simplemente se ofrecen unos indicadores adaptados a estos principios cuyo objetivo final es el del equilibrio cuerpo-mente y el bienestar.

Cuáles son los beneficios para la salud de la dieta macrobiótica

Iniciarse en esta filosofía nutricional lleva aparejados numerosos beneficios saludables, pero solo es posible acceder a ellos si existe una integración completa entre los alimentos que se ingieren y los fundamentos que desarrolla la dieta.

A su vez, el consumo de comida siguiendo estos principios aporta regularidad en las necesidades fisiológicas, sentir menor sensación de acidez, digestiones más cómodas y menor sensación de pesadez.

La dieta macrobiótica es muy eficaz para perder peso, pero no es un estilo de vida que se adquiera de

manera rápida en el tiempo. Los hábitos hay que desarrollarlos de manera pausada, pues con ellos se gana en calma, se reducen los episodios de estrés y se genera mayor estabilidad en el estado anímico.

Desde el punto de vista mental, la incorporación de esta filosofía está encaminada a hacer funcionar el cerebro en base a la calidad de los alimentos que se ingieren. Los denominados alimentos macrobióticos son aquellos que favorecen el buen funcionamiento del sistema nervioso y por este motivo aparecen en la base y su consumo

***“A nivel físico, un
estilo de vida
macrobiótico
ayuda a
mostrarse más***

ha de ser muy frecuente.

Con esta dieta todas las personas tienen libertad para ingerir los alimentos que deseen, pero poner en práctica un estilo de vida macrobiótico invita a tomar alimentos equilibrados porque son aquellos que ofrecen sensación de armonía, vitalidad y energía.

[Amazings](#)

Agnoli C, Baroni L, Bertini I, Ciappellano S, Fabbri A, Papa M, et al. Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition. Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases [Internet]. 2017 [citado 26 jun 2020]; 27(12). Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0939475317302600/pdf?md5=3636ace85675864fb804a6f3a9aea4d0&pid=1-s2.0-S0939475317302600-main.pdf>.

Aguirre P. Alimentos funcionales entre las nuevas y viejas corporalidades. Revista de Antropología Iberoamericana [Internet]. 2019 [citado 26 jun 2020]; 14(1). Disponible en: <https://www.aibr.org/antropologia/netesp/numeros/1401/140106.pdf>.

Beaumont M, Goodrich JK, Jackson MA, Yet I, Davenport ER, Vieira-Silva S, et al. Heritable components of the human fecal microbiome are associated with visceral fat. Genome Biology [Internet]. 2016 [citado 26 jun 2020]; 17(1). Disponible en: <https://genomebiology.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s13059-016-1052-7>.

Berrino F. Mediterranean Diet and Its Association With Reduced Invasive Breast Cancer Risk. JAMA Oncology [Internet]. 2016 [citado 26 jun 2020]; 2(4). Disponible en: <https://jamanetwork.com/journals/jamaoncology/article-abstract/2482911>.

Bost M, Houdart S, Oberli M, Kalonji E, Huneau J-F, Margaritis I. Dietary copper and human health: Current evidence and unresolved issues. Journal of Trace Elements in Medicine

and Biology [Internet]. 2016 [citado 26 jun 2020]; 35. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0946672X16300207/pdf?md5=a18652f9c09fc48956117cbcb2ad86de&pid=1-s2.0-S0946672X16300207-main.pdf>.

Candela M, Biagi E, Soverini M, Consolandi C, Quercia S, Severgnini M, et al. Modulation of gut microbiota dysbioses in type 2 diabetic patients by macrobiotic Ma-Pi 2 diet. Br J Nutr [Internet]. 2016 [citado 26 jun 2020]; 116(1). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4894062/pdf/S0007114516001045a.pdf>.

Fallucca F, Fontana L, Fallucca S, Pianesi M. Gut microbiota and Ma-Pi 2 macrobiotic diet in the treatment of type 2 diabetes. World journal of diabetes [Internet]. 2015 Apr 15 [citado 26 jun 2020]; 6(3). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4398897/pdf/WJD-6-403.pdf>

Ferrara Pietro, Corsello Giovanni, Quattrocchi Enrica, Dell'Aquila Livia, Ehrich Jochen, Giardino Ida, et al. Caring for Infants and Children Following Alternative Dietary Patterns. Journal of Pediatrics [Internet]. 2017 [citado 26 jun 2020]; 187. Disponible en: https://www.clinicalkey.es/service/content/pdf/watermarked/1-s2.0-S0022347617306005.pdf?locale=es_ES&searchIndex=.

Harmon BE, Carter M, Hurley TG, Shivappa N, Teas J, Hebert JR. Nutrient Composition and Anti-inflammatory Potential of a Prescribed Macrobiotic Diet. *Nutrition and cancer* [Internet]. 2015 [citado 26 jun 2020]; 67(6). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4596721/pdf/nihms711993.pdf>.

Houghton D, Hardy T, Stewart C, Errington L, Day CP, Trenell MI, et al. Systematic review assessing the effectiveness of dietary intervention on gut microbiota in adults with type 2 diabetes. *Diabetologia* [Internet]. 2018 [citado 26 jun 2020]; 61(8). Disponible en: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s00125-018-4632-0.pdf>.

Kang J-S. Dietary restriction of amino acids for Cancer therapy. *Nutrition & Metabolism* [Internet]. 2020 [citado 26 jun 2020]; 17(1). Disponible en: <https://nutritionandmetabolism.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12986-020-00439-x>.

Prescott SL, Logan AC. Planetary Health: From the Wellspring of Holistic Medicine to Personal and Public Health Imperative. *EXPLORE* [Internet]. 2019 [citado 26 jun 2020]; 15(2). Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1550830718301824/pdf?md5=fe687a3cb7b49e25afb7e6682e90c47c&pid=1-s2.0-S1550830718301824-main.pdf>.

Qi D, Nie X-L, Zhang J-J. The effect of probiotics supplementation on blood pressure: a systemic review and meta-analysis. *Lipids in Health and Disease* [Internet]. 2020

[citado 26 jun 2020]; 19(1). Disponible en: <https://lipidworld.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12944-020-01259-x>.

Rogerson D. Vegan diets: practical advice for athletes and exercisers. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* [Internet]. 2017 [citado 26 jun 2020]; 14(1). Disponible en: <https://jissn.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12970-017-0192-9>

Romero-Velarde E, Villalpando-Carrión S, Pérez-Lizaur AB, Iracheta-Gerez MdL, Alonso-Rivera CG, López-Navarrete GE, et al. Guidelines for complementary feeding in healthy infants. *Boletín Médico Del Hospital Infantil de México (English Edition)* [Internet]. 2016 [citado 26 jun 2020]; 73(5). Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2444340917000401/pdf?md5=d91cb2c1162dbfaba984e29f0d5afb6a&pid=1-s2.0-S2444340917000401-main.pdf>.

Sirois FM, Riess H, Upchurch DM. Implicit Reasons for Disclosure of the Use of Complementary Health Approaches (CHA): a Consumer Commitment Perspective. *Annals of Behavioral Medicine* [Internet]. 2017 [citado 26 jun 2020]; 51(5). Disponible en: <https://rd.springer.com/article/10.1007/s12160-017-9900-6>.

Soare A, Del Toro R, Khazrai YM, Di Mauro A. A 6-month follow-up study of the randomized controlled Ma-Pi macrobiotic dietary intervention (MADIAB trial) in type 2 diabetes. *Nutrition & Diabetes* [Internet]. 2016 [citado 26 jun 2020]; 6(8). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5022142/pdf/nutd201629a.pdf>.

Soare A, Del Toro R, Roncella E, Khazrai YM, Angeletti S, Dugo L, et al. The effect of macrobiotic Ma-Pi 2 diet on systemic inflammation in patients with type 2 diabetes: a post hoc analysis of the MADIAB trial. *BMJ open diabetes research & care* [Internet]. 2015 [citado 26 jun 2020]; 3(1). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4379741/pdf/bmjdr-2014-000079.pdf>.

Sobiecki JG. Vegetarianism and colorectal cancer risk in a low-selenium environment: effect modification by selenium status? A possible factor contributing to the null results in British vegetarians. *European Journal of Nutrition* [Internet]. 2017 [citado 26 jun 2020]; 56(5). Disponible en: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s00394-016-1364-0.pdf>.

Steenson S, Buttriss JL. The challenges of defining a healthy and 'sustainable' diet. *Nutrition Bulletin* [Internet]. 2020 [citado 26 jun 2020]; 45(2). Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/nbu.12439>.

Stefanaki Charikleia, Peppas Melpomeni, Mastorakos George, P CG. Examining the gut bacteriome, virome, and mycobiome in glucose metabolism disorders: Are we on the right track? *Metabolism* [Internet]. 2017 [citado 26 jun 2020]; 73. Disponible en: https://www.clinicalkey.es/service/content/pdf/watermarked/1-s2.0-S0026049517301385.pdf?locale=es_ES&searchIndex=.

Upchurch DM, Rainisch BW. The importance of wellness among users of complementary and alternative medicine: findings from the 2007 National Health Interview Survey. *BMC Complementary and Alternative Medicine* [Internet]. 2015 [citado 26 jun 2020]; 15(1). Disponible en: <https://bmccomplementmedtherapies.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12906-015-0886-y>.

Zick SM, Snyder D, Abrams DI. Pros and Cons of Dietary Strategies Popular Among Cancer Patients. *Oncology* (Williston Park, NY) [Internet]. 2018 [citado 26 jun 2020]; 32(11). Disponible en: <https://www.cancernetwork.com/view/dietary-strategies-cancer>.



Atención: elije siempre las versiones bajas en sal de cada categoría de alimentos

Boletín
bibliográfico

Elaborado por:

Grupo Gestión de Infor-
mación en Salud

Centro Provincial Informa-
ción de Ciencias Médicas
Camagüey, 2020.

DESCRPTORES

DeCS

DIETA MACROBIÓTICA

MeSH

DIET, MACROBIOTIC

Límites:

Fecha de publicación:
2015-2020

Idiomas: Español/Ingles/
Portugués

Publicaciones académicas
(arbitradas)

Texto completo: PDF/Html

BASES DE DATOS Y SITIOS CON- SULTADOS



ClinicalKey®

Wiley Online Library



nature

SciELO

JAMA

DOAJ DIRECTORY OF
OPEN ACCESS
JOURNALS



ScienceDirect

