

REVISIÓN

CARACTERIZACIÓN Y EVALUACIÓN NUTRICIONAL DE LAS DIETAS MACROBIÓTICAS Ma-Pi

Carmen Porrata Maury^I; Manuel Hernández Triana^{II}; Alfredo Abuín Landín^{III}; Concepción Campa Huergo^{IV}; Mario Pianesi^V

^IDoctora en Ciencias Médicas. Especialista de II Grado en Fisiología. Investigadora Titular. Instituto "Finlay". Ciudad de La Habana. Cuba.

^{II}Doctor en Ciencias Médicas. Especialista de II Grado en Bioquímica. Investigador Titular. Profesor Titular. Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos. Ciudad de La Habana, Cuba.

^{III}Especialista de I Grado en Bioquímica. Instructor. Facultad de Ciencias Médicas de Matanzas "Dr. Juan Guiteras Gener". Cuba. ^{IV}Doctora Honoris Causa en Ciencias Farmacéuticas. Licenciada en Ciencias Farmacéuticas. Investigadora Titular. Biotecnóloga Superior y Tecnóloga de Primer Nivel.. Instituto "Finlay". Ciudad de La Habana. Cuba.

^VProfesor, Fundador y Presidente de "Un Punto Macrobiótico". Italia.

RESUMEN

Existe desconocimiento y confusión general sobre la alimentación macrobiótica. En el Instituto Finlay se están realizando, desde hace siete años, diferentes ensayos clínicos con las dietas macrobióticas Ma-Pi, desarrolladas por *Mario Pianesi*, fundador y presidente de "Un Punto Macrobiótico", Italia, con el objetivo de comprobar su seguridad nutricional y los efectos terapéuticos atribuidos. Estas dietas se basan en el consumo de alimentos naturales, integrales y ecológicos. Predominan los cereales integrales, los vegetales y las leguminosas. Este trabajo ofrece información sobre estas dietas, su caracterización, principios básicos, contenido y evaluación nutricional. Se determinó el contenido nutricional de cinco ejemplos de patrones alimentarios correspondientes al mismo número de dietas Ma-Pi y se comparó con las recomendaciones propuestas por grupos de expertos. Las dietas se destacaron por ser bajas en grasas, proteínas de origen animal y carbohidratos simples y altas en carbohidratos complejos, fibra dietética y antioxidantes. Las dietas Ma-Pi evaluadas fueron seguras nutricionalmente. Sus principios tienen un fuerte aval científico, por lo que pueden ser utilizadas para promover salud, prevenir y tratar enfermedades crónicas, ya que están compuestas por una gran cantidad de alimentos funcionales con poder terapéutico reconocido. Las investigaciones sobre su potencialidad terapéutica están en desarrollo.

Palabras clave: Dieta, macrobiótica, nutrientes, terapéutica, evaluación.
