

El mito del luchador de SUMO

Una de las razones por las que nos estamos viendo como luchadores de Sumo, es porque de hecho estamos comiendo como ellos.

Se ha preguntado ¿Cómo la gente llega a estar tan gorda, como luchadores de sumo? ¿Cómo producen los japoneses, con un físico relativamente delgado, estos gigantescos especímenes? ¿Acaso tienen alguna mutación en sus genes, para subir de peso? ¿O simplemente son el producto de un método antiguo y deliberado para crear enormes guerreros?

La mayoría de los luchadores de Sumo comienzan como niños totalmente normales en lo que a sus características generales se refiere. Su estilo de vida y lo que comen los convierte en esos hombres-mamuts que son.

Examinemos un día promedio de un luchador de sumo... Los luchadores de Sumo se levantan temprano, como a las cinco de la mañana, no desayunan y hacen una sesión extenuante de ejercicios llamada keiko. Se bañan y comen su principal alimento del día: un cocido rico en proteínas llamado chanko-nabe, que es una saludable sopa hecha de algas marinas, pedazos de bonito, repollo, puerros, hongos shiitake, frijoles, tofu, fideos, pollo, cerdo, salmón, ostiones, huevos, arroz y salsa de soya. Se comen esto con más arroz y lo pasan con cerveza o con sake.

Después de esta gigantesca comida, hacen siesta por varias horas. Se despiertan, vuelven a comer y duermen de nuevo. Al día siguiente, se despiertan y hacen lo mismo y así cada día por años y años.

Este régimen de ejercicio, comida y sueño, los conduce a subir enormes cantidades de peso, particularmente cuando se practica por largos periodos de tiempo.

Hay unas maneras específicas en que la dieta Sumo hace que la gente normal alcance esa cantidad tan extraordinaria de peso. La primera es que los luchadores de Sumo nunca desayunan y la combinación de no desayunar y hacer ejercicio fuerte por largo tiempo significa que cuando es hora de comer están hambrientos y en consecuencia comen demasiado.

El desayuno es sumamente importante, ya que necesitamos distribuir de forma homogénea el insumo de alimentos durante el día, un factor importante para bajar de peso y mantenerse delgado no es solamente el tipo de calorías que se consumen, sino la hora del día en que usted coma.

Otro punto importante es que los luchadores de Sumo duermen inmediatamente después de que comen y con esto le están indicando al cuerpo que almacene las calorías que comió como grasa; cuando dormimos, estamos curando y reparando, almacenando y creciendo.

Pues este es el modelo que tenemos actualmente, consumimos la mayor parte de las calorías justo antes de acostarnos, con la vida ajetreada y siempre en la carrera contra el reloj, prácticamente no comemos durante el día y llegamos casa literalmente muertos de hambre, comemos mucho más de lo que necesitamos y nos acostamos o sentamos frente a la televisión o computadora para mas tarde dormirnos y entonces si mandar la instrucción de “almacenamiento”.

El mito del luchador de SUMO

Lo anterior nos lleva a concluir 3 puntos importantes:

- 1) Es importante desayunar todos los días.
- 2) Distribuya equitativamente sus alimentos en 3 comidas y 2 colaciones al día.
- 3) No coma dos o tres horas antes de acostarse a dormir.

M.Hyman, M.D.
Ultra-Metabolismo
p.p. 54 a 57
Ed. Norma