



AJINOMOTO BOLETÍN



19 de Marzo de 2018 vol.5

¿Puede Ajinomoto Co. exportar la vida saludable de Japón?

¿Por qué los japoneses viven tanto tiempo?

Cuando te imaginas vivir en Japón, ¿qué tipo de imágenes te vienen a la mente?

La mayoría de la gente probablemente se imagina viviendo en una habitación pequeña dentro de una gran ciudad. Metiéndose en un metro por la mañana, tan abarrotado que a veces no pueden poner los pies en el suelo. Regularmente trabajando horas extras después de la medianoche. Y, probablemente, comenzando a fumar para lidiar con todo el estrés.

La verdad es que esta impresión no está mal. En una encuesta reciente publicada por el Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón, el 40% de los hombres en edad laboral informaron que "no pueden dormir" debido al estrés laboral¹, y que en Japón se fuma mucho más tabaco que en la mayoría de los demás países: más de un tercio de los hombres de 15 años o mayores de 15 fuman².

Sería difícil encontrar un experto que afirme que los altos niveles de estrés, dormir poco y fumar cigarrillos, son comportamientos saludables. Y, sin embargo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la expectativa de vida al nacer de Japón es de 83,7 años. Esto significa que Japón tiene la expectativa de vida más alta del mundo³.

Aunque es imposible explicar completamente por qué esto es cierto, se cree que los principales motivos de la longevidad de vida en Japón se deben a un "estilo de vida en el que se camina mucho" unido a la dieta del país. Según otro informe de la OMS, el 98% de los niños en edad escolar del Japón caminan o van en bicicleta a la escuela todos los días⁴, lo que significa que la mayoría de ellos obtienen los 60 minutos recomendados de actividad moderada a vigorosa por día solo yendo a la escuela⁵. Con respecto a los alimentos, comparados con otras naciones desarrolladas, los japoneses tienden a comer menos calorías por día, más verduras y menos postres⁵.

■ Niños caminando a la escuela

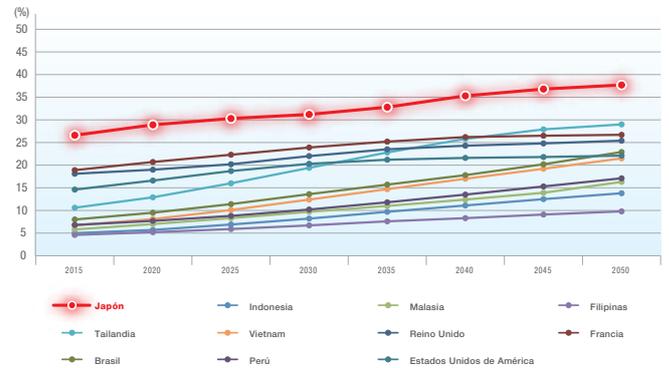


Cómo una compañía japonesa con una larga historia en comida y ciencia, [Ajinomoto Co., Inc.](#) (“Ajinomoto Co.”) busca comprender mejor las claves de la longevidad y difundirlas por todo el mundo.

Longevidad: ideal para individuos, pero desafiante para un país

Todo el mundo quiere vivir una vida larga y duradera. Pero el hecho de que este deseo se haga realidad representa un gran desafío para Japón en su conjunto. Aunque el número de personas mayores en Japón continúa aumentando, la población total en realidad está disminuyendo⁶. Como resultado, se espera que el porcentaje de personas de 65 años o más alcance casi el 40% de la población total para el año 2050⁶. Esto presenta una serie de desafíos claros para el país, incluyendo la pérdida de productividad en el ambiente laboral —porque después de todo, la mayoría de las personas desea jubilarse eventualmente— y también un aumento de los costos de atención médica y de enfermería para ancianos.

■ Proyección de la población de más de 65 años por país basada en probabilidades, 2015-2050



Proyección de población probabilística basada en las perspectivas de la población mundial: La revisión de 2017, Naciones Unidas

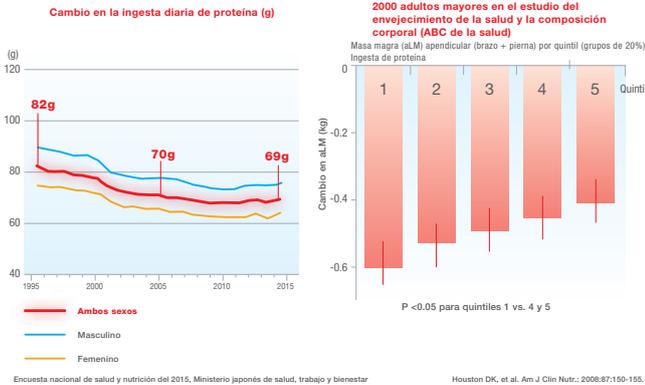
Como resultado, Japón está cambiando su enfoque de simplemente prolongar la vida a prolongar una vida saludable. La lógica es bastante simple: cuanto más sanos e independientes sean los miembros mayores de la sociedad, mejor será nuestra sociedad.

¿Cómo puede ayudar Ajinomoto Co.?

En ausencia de otras enfermedades, uno de los mayores problemas físicos que enfrentan los ancianos se llama la “sarcopenia”, la pérdida de masa y fuerza del músculo esquelético, que ocurre con el avance de la edad. La sarcopenia puede conducir a una variedad de problemas de salud que están típicamente asociados con los ancianos, incluyendo trastornos de movilidad y un mayor riesgo de caídas y fracturas⁶. En general, los japoneses consumen cada vez menos proteínas por año y, en comparación con los jóvenes, los ancianos son menos capaces de crear nuevos músculos. Como resultado, el Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón ha publicado objetivos para el consumo de proteínas en todos los grupos de edad⁶.



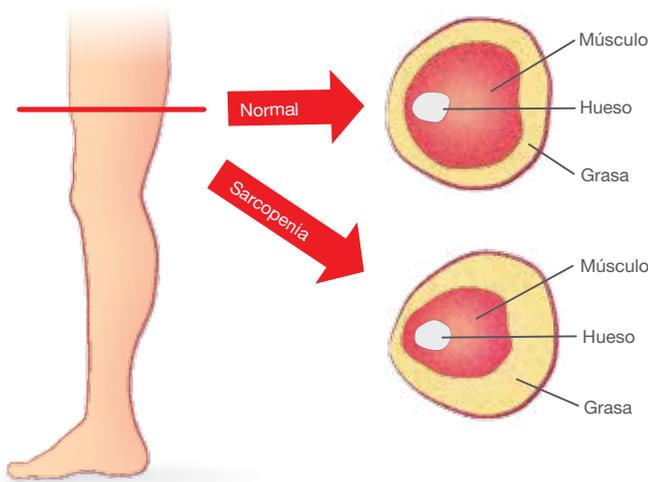
■ **Disminución en la ingesta de proteínas (izquierda) y baja ingesta de proteínas asociada con una pérdida significativa de músculo (derecha)**



Problemas de salud asociados con la sarcopenia

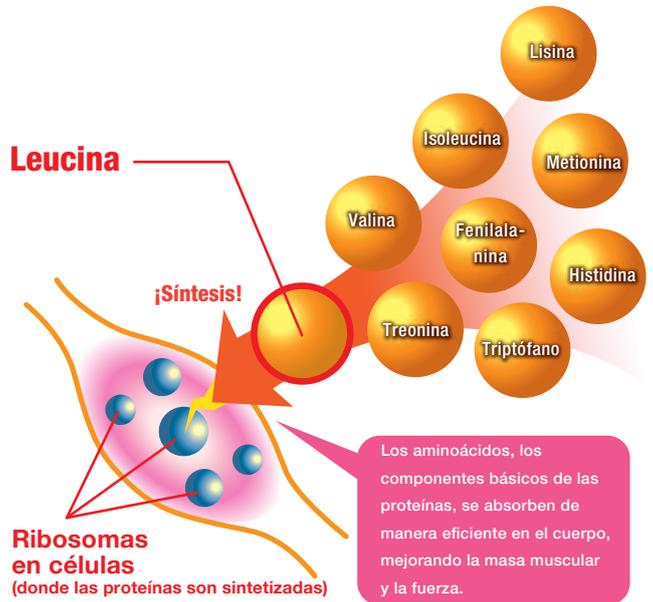
- Trastornos de movilidad
- Mayor riesgo de caídas y fracturas
- Capacidad deteriorada para realizar actividades de la vida diaria
- Pérdida de independencia
- Mayor riesgo de muerte

■ **Sarcopenia**



La nutrición adecuada es claramente un factor crucial que conduce a una buena salud. Y los aminoácidos, que son los componentes básicos de las proteínas, son un componente clave de una nutrición suficiente y equilibrada. Como una de las compañías más importantes del mundo en la investigación y producción de aminoácidos, Ajinomoto Co. se encuentra en una

■ **La leucina promueve la síntesis de proteínas musculares**



posición natural para tener un impacto positivo en esta área. Es por eso que estamos comprometidos activamente en la promoción de una longevidad saludable en Japón a través de una variedad de programas comunitarios, y a través de nuestro producto “Amino L40”.

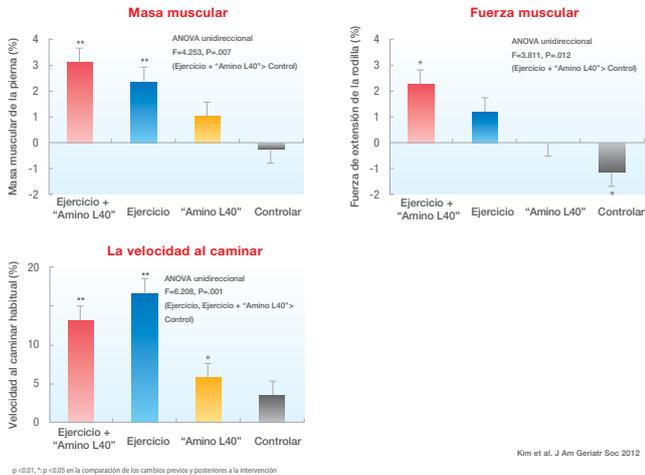
“Amino L40” es una mezcla patentada de 9 aminoácidos esenciales (incluida L-Leucina 40%) que son vitales para la síntesis de proteína muscular⁶. Ajinomoto Co. proporciona este producto a otras compañías en el área de alimentos y nutrición como un ingrediente alimentario. Los ensayos clínicos muestran que las personas mayores que toman este suplemento y realizan ejercicio moderado (60 minutos dos veces por semana) tienen un aumento significativamente mayor en masa muscular, fuerza muscular y velocidad al caminar que las personas mayores que no toman el suplemento y no hacen ejercicio⁶.

■ **El Logo de la marca aparece en el paquete de productos que utilizan “Amino L40” como ingrediente alimenticio**





■ Cambios en la masa muscular, la fuerza y la velocidad al caminar



Además de usar "Amino L40" en sus propios suplementos nutricionales, durante años Ajinomoto Co. se ha asociado activamente con muchas otras compañías en Japón para llevar los beneficios de "Amino L40" al público en general a través de productos alimenticios. Estas asociaciones han producido batidos, curry, sopa de miso, malvaviscos y más. Y siempre estamos buscando más socios potenciales que cooperen para integrar los beneficios de los aminoácidos con los productos alimenticios⁶.

Mañana, el mundo

Japón enfrenta hoy una "explosión de ancianos", pero ¿qué pasará en el futuro? A medida que la expectativa del promedio de vida crece en todo el mundo, muchos países pueden enfrentar un desafío similar: ayudar a millones y millones de personas mayores a mantenerse tan sanas e independientes como sea posible.

Ajinomoto Co. se enorgullece de estar a la vanguardia de la promoción de una "vida saludable" en Japón, pero no queremos detenernos allí. Porque estamos comprometidos a ayudar a las sociedades de todo el mundo a vivir no solo vidas más largas, sino mejores.

(Nota) Actualmente, "Amino L40" se comercializa en Japón y Estados Unidos, y estamos considerando otras oportunidades internacionales basadas en las leyes y regulaciones locales.

Sobre Ajinomoto Co., Inc.

Ajinomoto Co. es un fabricante global de condimentos de alta calidad, alimentos procesados, bebidas, aminoácidos, productos farmacéuticos y productos químicos especializados. Durante décadas, Ajinomoto Co. ha contribuido a la cultura alimentaria y a la salud humana mediante una amplia aplicación de tecnologías de aminoácidos. Hoy en día, la empresa se involucra cada vez más en la búsqueda de soluciones para mejorar los recursos alimentarios, la salud humana y la sostenibilidad global. Fundada en 1909 y con actividad en 30 países y regiones en la actualidad, Ajinomoto Co. tuvo unas ventas netas de 1.091.100 millones de JPY (10.070 millones de USD) en el ejercicio fiscal 2016. Para obtener más información sobre Ajinomoto Co. (TYO: 2802), visite www.ajinomoto.com.

Para obtener más información o referencias y literatura de apoyo sobre cualquier información contenida en este boletín, póngase en contacto con el Departamento de Comunicaciones Globales de Ajinomoto Co., Inc.: ajigcd_newsletter@ajinomoto.com.

Referencias:

- Andrew Kane, "Andrew Kane, "Hasta el 40% de los hombres japoneses no pueden dormir debido al estrés del trabajo", JAPAN TODAY, 22 de noviembre de 2016. <https://japantoday.com/category/features/lifestyle/up-to-40-of-japanese-men-cant-sleep-because-of-work>
- "Prevalencia del tabaquismo", Organización Mundial de la Salud, http://gamapserver.who.int/gho/interactive_charts/tobacco/use/atlas.html?geog=0&indicator=i0&date=Female&bbox=-333.5737777777777,-64.24999999999999,333.5737777777777,91.95&select=ITA&printmode=true
- "Japón tiene la mayor esperanza de vida", Estadísticas Sanitarias Mundiales 2017, Organización Mundial de la Salud, 22 de mayo de 2017. http://www.who.int/kobe_centre/mediacentre/whs/en/
- El Centro Kobe de la OMS, "Ir al colegio caminando en Japón y la prevención de la obesidad infantil: Nuevas lecciones de una política antigua," Organización Mundial de la Salud, noviembre de 2012. http://www.who.int/kobe_centre/interventions/urban_planning/HUP_Walking-to-school/en/
- A. Pawlowski, "Los secretos de los niños más sanos del mundo: 6 lecciones de longevidad japonesas," TODAY, 11 de agosto de 2016. <https://www.today.com/health/secrets-worlds-healthiest-children-6-longevity-lessons-japan-t48251>
- Datos disponibles.