

## Zona de Prensa



### El papel de una dieta anti-inflamatoria en el tratamiento de la obesidad, la diabetes y las enfermedades neurológicas

4 de Marzo 2015

- *El Dr. Barry Sears hablará sobre el potencial de una nutrición anti-inflamatoria para alterar la respuesta hormonal y la expresión de los genes.*
- *Ayuda a controlar el factor de transcripción Kappa B (NF-kB), clave en el nivel de inflamación generado por el sistema inmune innato.*
- *Consumir alimentos con alto contenido en Omega-3 y polifenoles, recomendaciones del doctor Barry Sears.*

Madrid, 4 de marzo de 2015-. **El Dr. Barry Sears**, bioquímico y pionero en el campo de la biotecnología, participa en el **III Congreso de la Federación Española de Sociedades de Nutrición y Dietética (FESNAD)**, que se celebra del 5 al 7 de marzo en Sevilla, donde impartirá la ponencia "**La nutrición antiinflamatoria: la Dieta de la Zona en busca del equilibrio hormonal y el control de peso**" ante más de 600 profesionales de la nutrición.

La **Dieta de la Zona** es un estilo de alimentación saludable que se basa en la regulación hormonal, a través de la ingesta proporcional de hidratos de carbono, proteínas y grasas, 40% - 30% - 30% respectivamente, en cada comida. Según el Dr. Sears, el factor clave de transcripción de genes que controla el nivel de la inflamación generada por el sistema inmune innato es el factor nuclear-kappaB (NF-kB). El objetivo de una dieta anti-inflamatoria es mantener un control adecuado de este factor de transcripción de genes. Esto requiere un equilibrio adecuado de hidratos de carbono, proteínas y grasas en cada comida para tener una respuesta hormonal equilibrada. Además, la suplementación con ácidos grasos omega-3 y polifenoles puede modular adicionalmente NF-kappa B mediante la activación de otros factores de transcripción génica tales como PPAR-? y Nrf2.

**La conferencia del Dr. Barry Sears tendrá lugar el viernes 6 de marzo** ante más de 600 profesionales de la nutrición, dietistas, enfermeros y endocrinos entre otras especialidades, estén presentes en este foro de expertos.

#### Ácidos grasos omega 3 para obtener un correcto equilibrio hormonal

Los ácidos grasos Omega 3 son esenciales para la vida porque intervienen en funciones vitales y son precursores de sustancias anti-inflamatorias (eicosanoides y resolvinas). El organismo necesita una proporción determinada de ácidos grasos omega 6 y ácidos grasos omega 3 para mantener un correcto funcionamiento y regulación hormonal. La proporción recomendada por los expertos debe ser de 5:1, sin embargo en la población española, es mayor de 10:1. Esto ocurre porque los ácidos grasos omega 6 son mucho más abundantes en nuestra alimentación (huevos, lácteos, aceites vegetales...). Por lo tanto, es recomendable aumentar la ingesta de ácidos grasos omega 3 para alcanzar el correcto equilibrio hormonal.

**La EFSA (Agencia Europea de Seguridad Alimentaria)** avala también los beneficios de aportar Omega-3 a la alimentación, ya que contribuyen al mantenimiento de la tensión arterial normal, al de los niveles de triglicéridos, y al funcionamiento normal del corazón y del cerebro.

Según el Dr. Sears, los beneficios anti-inflamatorios de la Dieta de la Zona son evidentes en pocos días.

## Temas Relacionados



### Actualidad

- El glaucoma no afecta sólo a los ojos
- Un par de electrodos en el cerebro recupera la memoria en ratas
- La resistencia a los antibióticos podría causar 300 millones de muertes prematuras de aquí a 2050
- La importancia de una buena protección de los ojos en el deporte

### Otros Artículos

- Diagnóstico de la incontinencia urinaria
- Cómo se actúa ante una hipertrofia benigna de próstata
- Técnicas de relajación
- La mochila escolar frente al dolor de espalda en los niños

### Enlaces

- [Anticoagulante.net](#)
- [Salud Capilar](#)
- [Vivir bien con psoriasis](#)
- [Sociedad castellano leonesa de alergia e inmunología clínica](#)

### Vivir con Salud

- Los cálculos biliares
- El dolor de cabeza
- La Diabetes
- La próstata

### Videos

- A TMB ens movem perquè tothom pugui celebrar el Nadal
- ¡Toma Medicina!
- Ana Fernandez con Menudos Corazones
- El parto

**M21**

**Sello de Calidad**

“En los primeros dos días se reduce significativamente la sensación de hambre, a partir del tercer día se observa un aumento en el rendimiento físico y mental, ya que hay más capacidad para convertir la grasa dietética almacenada en energía química. Dentro de los primeros siete días, la ropa sienta mejor, a pesar de que no se pierde mucho peso, porque lo que se está eliminando proviene de la grasa abdominal”.

### Sobre La Dieta de la Zona y la marca EnerZona

La Dieta de la Zona está promocionada en España por Laboratorios Rovi con una gama de complementos nutricionales específicos de la marca EnerZona.




La Dieta de la Zona, desarrollada por el Dr. Barry Sears, bioquímico y Doctor en medicina, investigador del Instituto Tecnológico de Massachussets y de la Facultad de Medicina de Boston, consiste en llevar un estilo de alimentación saludable para alcanzar un correcto equilibrio hormonal, controlando así los niveles de insulina y glucosa, y aportando ácidos grasos Omega-3 a nuestro organismo. que ayudan a conseguir este equilibrio y alcanzar el máximo rendimiento físico y mental.

Los productos EnerZona se venden en farmacias y parafarmacias.



We comply with the HONcode standard for trustworthy health information: verify here.



Encuétranos en:   

Última Actualización: 11 de Marzo 2015

[Limitación de Responsabilidades](#) | [Contactar con Nosotros](#) | [Aviso Legal](#) | [Política de Cookies](#) | [Política de Publicidad](#) | [Patrocinadores](#)  
[Comité Técnico y Científico](#) | [Todos los derechos reservados Ediciones Farmavet, S.L.](#) | [Prensa](#) | [Sitemap](#)

powered by 