

LO ÚLTIMO EN fitness

Escribe: P. SANCHO



Qué es la dieta de la zona

Te ayuda a **bajar kilos tras las vacaciones**, mantener los niveles de glucosa, prevenir enfermedades crónicas, fortalecer el sistema inmunológico... y ¡es para toda la vida! Descubre cómo funciona **la dieta más famosa del mundo.**

La actriz **Jennifer Aniston**, deportistas de élite y medallistas olímpicos son asiduos a la dieta de la Zona. ¿Su lema? "Deja que los alimentos sean tu medicina". Ahora se suma a la lista de seguidores el **Centro Joslin para la Diabetes** (afiliado al **Harvard Medical School**), que la recomienda a sus pacientes. Hablamos con su inventor, el bioquímico norteamericano **Barry Sears**, y nos cuenta sus beneficios.

¿Qué es la Zona?

– Una dieta para controlar los niveles de insulina y aportar ácidos grasos Omega 3 al organismo. En cada comida debes tomar un 40 por ciento de hidratos de carbono, un 30 de proteínas y lo mismo de grasas.

– ¿Por qué es importante controlar la insulina?

– Esta hormona suministra la energía de los alimentos a

las células. Si sus niveles son altos, el organismo no puede quemar la grasa acumulada en el cuerpo, y se genera un exceso que provoca cardiopatías, obesidad y sensación de hambre continua.

– El otro pilar de la Zona lo forman los ácidos grasos Omega 3. ¿Qué dosis necesitamos?

– Hasta 2,5 gramos extra cada día. Los Omega 3, presentes en el aceite de pescado, regulan los niveles de triglicéridos y previenen enfermedades cardiovasculares.

Trucos y consejos

– El aceite de pescado...

¿mejor en complementos?

– Sí. Para tener suficiente Omega 3 en el cuerpo deberías tomar hasta dos kilos de pescado diarios... ¡es imposible! Un consejo: Toma las cápsulas con zumo natural de limón o naranja para evitar el mal sabor que dejan.

– ¿Qué pescado recomienda tomar?

– Los ricos en Omega 3: Sardinas, bonito, salmón, caballa, etc. Y restringe: Atún rojo y pez espada, por su alta concentración de mercurio. De lo 30 días del mes yo tomo pescado... ¡29!

– La carne roja... ¿desterrada?

– Mejor las aves. Recientes estudios desvelan que es fuente de compuestos cancerígenos, como las nitrosaminas exógenas y el benzopireno.

A favor
Ayuda a tener más energía física

En contra
No es la más efectiva para perder peso

PIRÁMIDE INVERTIDA

¿EN QUÉ SE DIFERENCIA LA DIETA MEDITERRÁNEA DE LA DIETA DE LA ZONA?

● Haz cuentas

Si tomas 55 por ciento de hidratos de carbono, 30 por ciento de grasas y 15 por ciento de proteínas en cada comida, la Zona propone una relación de 40-30-30. Con esto estabilizas la insulina en sangre y eliminas la grasa acumulada.

● Reduce carbohidratos "blancos" y aumenta los de colores:

Legumbres, cereales, arroz y pasta son "desfavorables" porque liberan muy rápido la glucosa y disparan la insulina. Piensa en ellos como acompañamiento, no como ingrediente principal, Y TOMA MÁS VERDURA Y FRUTA.

PARA PICAR

● Bombones crujientes de chocolate y soja **Minirock Enerzona**, (9,95 € cinco sobres).

● **Tentempié salado Enerzona** con aceitunas negras (8,50 € siete sobres).

● Cápsulas de 1 gramo de Omega 3 (49 €).

