

La "Grasa Tóxica"

DEFENSA DE ZONA

Barry Sears ha vuelto a España. El creador de la Dieta de la Zona —uno de los métodos de alimentación más seguidos por las *celebrities* en Estados Unidos— vino a presentar su nuevo libro, *La Grasa Tóxica*, en el que insiste en su alegato contra la obesidad, y a favor de controlar los desequilibrios hormonales que llevan a la diabetes y a la enfermedad cardiovascular y que él denomina el Síndrome de la Grasa Tóxica.

POR REDACCIÓN FOTOS AGENCIAS/RCM



SUS TEORÍAS son sencillas de entender: Comemos demasiados hidratos de carbono refinados (pastas, panes, comida industrial...) y aceites vegetales de baja calidad, que llevan al cuerpo a generar un exceso habitual de insulina, y muchos ácidos grasos Omega 6. Cuando ambos componentes se unen aparece la Grasa Tóxica, que se derrama por el organismo "como un tumor," según el doctor Sears. Para curarnos, dice, debemos usar la comida como medicina.

La dieta de la Zona es simple, consiste básicamente en comer mejor, casi como lo haría un diabético: dividiendo el plato en tres partes, en una se ponen proteínas bajas en grasas (pollo, pescado...) —en la cantidad que quepa en la palma de la mano—; la segunda parte se llena de hidratos de carbono "de colores" —verduras, frutas...— y en la tercera parte, una pequeña porción de grasas "buenas" —aceite de oliva virgen, en nuestra gastronomía. Con esto y evitando ayunos de más de cinco horas, el doctor Sears asegura nuestra salud y nuestra figura.

El doctor Sears lleva años estudiando la epidemia de obesidad que sufre Estados Unidos y alertando al resto del mundo. "No he venido a deciros cómo tenéis que comer, sino a advertir que lo que está ocurriendo en América, pronto llegará a vuestro país," augura en España.

—¿Tan mal comemos?

—Han empezado con la comida rápida. Comemos cosas muy baratas y que están buenas... Pero los ingredientes que hacen que estos alimentos elaborados sean tan baratos, estén al alcance de todos y sean ricos son los que provocan tanto daño a nuestro organismo. Por eso, esa grasa tóxica es tan insidiosa. Es muy difícil eludirla porque está en todas partes.

—Según sus teorías, será usted enemigo de las dietas disociadas.

—(Tras un silencio) Al hablar de las dietas nadie se equivoca, pero tampoco ven la situación global, el conjunto, que es lo que intento

hacer yo. La palabra dieta tiene una raíz griega que significa forma de vida. Pero la hemos corrompido para convertirla en un periodo de tiempo determinado de privaciones y sufrimiento, que nos permite perder peso para poder meternos en el bañador. Perder peso es relativamente fácil, pero mantenerlo lejos es otra historia. La dieta de la Zona es en realidad una forma de vida para controlar la grasa tóxica y los genes. Esta dieta te ayuda a perder peso, pero no tomando menos calorías, sino tomando la comida que nos permita no pasar hambre nunca.

—Pero, ¿no es eso parte del problema, que nunca jamás tenemos hambre en occidente?

—¡No! Al contrario, es paradójico, pero cuando aumenta el nivel de grasa tóxica en una persona —alterando sus genes y llegando al síndrome metabólico— al preguntarles, ellos contestan que siempre tienen hambre. Ese es el momento en que las hormonas están pidiendo socorro. Ya no vale sólo la dieta y el ejercicio, llegados a ese punto. Hay que reducir la grasa tóxica. Y hay que hacerlo bien, no vale decir "ah, ya no como nada" pues eso hará que tu cuerpo empiece a usar los músculos y que colapse tu corazón.

—Usted promueve el consumo de aceites de pes-



"Perder peso es relativamente fácil, pero mantenerlo lejos es otra cosa. Por eso la dieta de la Zona es una forma de vida"

cado, por sus ácidos grasos Omega 3, cardioprotectores. En España tenemos el aceite de oliva virgen, ¿nos sirve?

—El aceite de oliva —siempre que sea virgen o virgen extra— protege el corazón y el sistema inmune de las personas, sin ninguna duda, gracias a sus polifenoles, que nos apartan de la inflamación. Pero el pescado tiene más ácidos grasos Omega 3, con mayor valor protector... Así que lo mejor será tomar los dos, es más seguro para el corazón. ■



GRASA TÓXICA

El libro recoge sus estudios sobre la transformación de la grasa, e incluye recetas de La Zona adaptadas a nuestra gastronomía, para cuatro semanas.