



**BEST SELLER
A LA VISTA**
El nuevo libro de Sears propone un sencillo plan que logrará aumentar la calidad de vida y prevenir el llamado síndrome de la grasa tóxica.



Probablemente el sentimiento de culpa sea el peor compañero de viaje que uno puede echarse a la mochila. Pero hoy, al menos en un aspecto tan decisivo para la salud como es el mantenerse en el peso ideal, hemos divisado un claro de esperanza, un trozo de cielo azul-alivio a través del cual el gran profeta de la vida sana contemporánea Barry Sears ha difundido un reconfortante mensaje repleto de esperanza: "La obesidad no es culpa de la pereza y la glotonería, como comúnmente se afirma, sino una reacción adversa entre nuestra dieta actual y nuestros genes. Por su manera de extenderse por el cuerpo, la obesidad es como una forma de cáncer y, a menos que la tratemos a tiempo, no podremos controlarla". Al primer golpe de vista, Barry Sears (Long Beach, California), doctor en Medicina y bioquímico, no parece el mejor ejemplo de lo que predica, sin embargo, mejor mirado, este hombre de metro noventa y algo y 63 años parece disfrutar de una salud envidiable y de una flexibilidad poco común, como nos demostró más de una vez al tener que recoger varias manzanas del suelo. Aun así, constatamos que Sears no ha nacido para los juegos malabares. Su misión en la tierra es mucho más importante. **Si no todos engordan por ingerir demasiadas calorías o carbohidratos o llevar una vida sedentaria. ¿qué tiene la culpa de tanto mal cuerpo cuando llega el verano?** El exceso de insulina es lo que engorda y no deja adelgazar. La acumulación de grasa en el organis-



Los milagros del dr. Sears

¿Acabas de reecontrarte con tus lorzas? Tranquilo, puede que no sea culpa tuya sino de la *grasa tóxica*.

mo se produce inicialmente como una reacción defensiva para proteger nuestro cuerpo. Cuando la inflamación alcanza ciertos límites, la "grasa tóxica" fluye por el torrente sanguíneo, lo que puede desencadenar patologías crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades autoinmunes e incluso cáncer o Alzheimer.

Grasa tóxica (Ed. Urano), tu nuevo

libro, propone un plan para controlar

esas grasas nocivas con recetas para

cuatro semanas adaptadas a nuestra

gastronomía. ¿Algún consejo a modo

de aperitivo? Nada como combinar

una dieta antiinflamatoria (como la

descrita por Sears en su superventas

internacional *Dieta para estar en La Zona*)

con altas dosis de aceite de pescado

para controlar la inflamación celular.

En este nuevo libro explico los gran-

des beneficios de los ácidos omega 3

y cómo controlar de forma sana las

grasas que aportamos al organismo.

Los gordos parecen ser los nuevos

parias de nuestra sociedad. ¿Por qué?

Es un prejuicio como otro cualquie-

ra, una moda excluyente. Si no eres

como la gente de las revistas estás

fuera. Pensar así es inmoral. Las perso-

nas obesas no son inferiores en nada.

Para mí un obeso es como un pacien-

te con cáncer, la gordura mórbida es

como un cáncer de los adipocitos, de

las células del tejido graso. No pasa

nada. Primero hay que informar bien

al paciente y luego diseñarle un plan a

medida para resolver su problema.

Barry Sears es como el Stieg Larsson de

la nutrición tras más de cinco millones

de libros vendidos. ¿Imaginabas la que

se avecinaba? ¡Jamás! Después de 30

años estudiando las grasas publiqué

un primer libro con la única idea de

ayudar a gente con problemas. Ahora,

el gran sorprendido con todo esto es

mi editor. ¡El sí me adora!

¿Te gustaría saber cuántas calorías quemas, cómo es tu metabolismo o el grado de calidad de tu sueño? Solo tienes que colocarte el sensor Ki Fit en tu brazo derecho y llevarlo durante todo el día. Abstenerse hipocondríacos. Puede ser adictivo. www.kiperformance.co.uk

LA DIETA ANTIINFLAMATORIA

GRUPO DE NUTRIENTES

FAVORABLES

DESFAVORABLES

HIDRATOS DE CARBONO

40%

Estas pautas dictadas por el doctor Barry Sears son el camino para alcanzar un correcto equilibrio hormonal y controlar los niveles de insulina. Es la llamada proporción 40-30-30.

LIBERAN LENTAMENTE LA GLUCOSA

Verduras

Frutas

LIBERAN RÁPIDAMENTE LA GLUCOSA

Cereales

Azúcar

Bollería

Pasta

Arroz

PROTEÍNAS

30%

La ingesta conjunta de proteínas e hidratos de carbono hace que la insulina se eleve en mucha menor medida ya que la proteína estimula la síntesis de una hormona que contrarresta sus efectos.

BAJO CONTENIDO EN GRASA

Carne magra

Clara de huevo

Leche semidesnatada

Quesos bajos en grasa

ALTO CONTENIDO EN GRASA

Embutidos

Carne de buey

Casquería

Yema de huevo

GRASAS

30%

Se recomienda un aporte extra de 2,5 gr diarios de ácidos grasos esenciales omega 3.

MÁS SALUDABLES

De pescado

Vegetales

Aceite de oliva

Frutos secos

Aguacate

MENOS SALUDABLES

Grasas animales

Carnes rojas

Mantequilla

Quesos curados