



## BARRY SEARS EXPERTO EN EL MUNDO DE LA NUTRICIÓN VISITA ESPAÑA

“No tienes la culpa de tu sobrepeso u obesidad”

El Doctor Barry Sears, una autoridad en el mundo de la nutrición, con más de 5 millones de ejemplares vendidos, nos presenta su último libro “Grasa Tóxica”

**Barry Sears**, doctor en Medicina y bioquímico, está considerado una de las máximas autoridades mundiales sobre los efectos de la alimentación en el sistema hormonal; se dio a conocer internacionalmente con títulos tan reconocidos como “La revolucionaria Dieta de la Zona”, “Rejuvenecer en la Zona” o “La Inflamación silenciosa”. Ha vendido más de cinco millones de ejemplares y sus libros han sido traducidos a más de veintidós lenguas.

Sears, a través de sus trabajos, corrobora que no todas las personas que engordan, comen demasiadas calorías o carbohidratos o hacen poco ejercicio, sino que es el exceso de insulina lo que engorda y no deja adelgazar.

El autor nos presenta ahora su nuevo libro, bajo este original título, “Grasa Tóxica” dónde nos hace descubrir los grandes beneficios del aporte de los ácidos Omega 3 en la dieta, que no sólo regulan la saciedad sino que además ayudan a controlar los triglicéridos, y reducir de esta manera enfermedades cardiovasculares. El primer plan para controlar el tipo de grasas que aportamos al organismo que combina una “dieta antiinflamatoria” con altas dosis de aceite de pescado.

**Usted ha creado un concepto nutricional, “La Dieta de la Zona”, ¿en que se basa?**

La Dieta de la Zona es un estilo de alimentación saludable que se caracteriza



por alcanzar un correcto equilibrio hormonal. Una dieta que propone que los hidratos de carbono que se consuman sean de baja carga glucémica lo que ayuda al control metabólico y a tener un estilo de vida saludable

### ¿Y cuál sería la dieta correcta?

Un 40 por ciento de hidratos de carbono, un 30 por ciento de proteínas y un 30 por ciento de grasas en cada comida (la llamada proporción 40:30:30). Es decir, por cada gramo de grasa, dos de proteínas y tres de hidratos de carbono y tendremos los mismos porcentajes. Esta dieta es como una póliza de seguros. No nos dice que jamás vayamos a sufrir patologías pero sí reduce su posibilidad.

### ¿Cuál es el mecanismo en la prevención de esos trastornos?

Hay 2 componentes fundamentales que han influido en el aumento de la grasa tóxica: el aumento del consumo de hidratos de carbono refinados así como el aumento en el uso de aceites vegetales. Estos 2 factores combinados dan lugar a la inflamación a través de un ácido graso Omega 6, el ácido araquidónico, que puede ser increíblemente tóxico en el organismo. Para contrarrestar esto, debemos reducir el consumo de hidratos de carbono refinados (pasta, arroz, pan...) y aumentar el consumo de Omega 3 (pescados azules, suplementos de aceite de pescado).

La Dieta de la Zona nos permite perder grasa de forma saludable y gradual. Las personas que la siguen no pasan hambre y, además, aprenden a comer de forma equilibrada para mantener el peso perdido y un buen estado de salud. ■