

“Una dieta saludable debe reducir la inflamación silenciosa en el organismo”

Para el Doctor Barry Sears, el verdadero objetivo no es perder peso, sino reducir la grasa tóxica

Barry Sears está considerado una de las máximas autoridades mundiales sobre los efectos de la alimentación en el sistema hormonal. Su trayectoria profesional, de más de 30 años, se ha centrado principalmente en desarrollar aproximaciones dietéticas para tratar cáncer y condiciones neurológicas, así como continuar con sus trabajos sobre el control dietético en el tratamiento cardiovascular y Diabetes tipo 2. Sobre todo ello nos habla en esta entrevista.

-¿Por qué hay personas delgadas y otras con exceso de peso cuando su alimentación es prácticamente similar?

Las personas que ganan peso con facilidad tienen una genética predispuesta a ello. Lo que activa esos genes es lo que denomino “inflamación silenciosa”, inducida por la dieta que llevamos. La consecuencia es caer en la “trampa de la grasa”, en la cual las calorías ingeridas se acumulan en las células adiposas, no pudiendo usar estas reservas para transformarlas en energía química necesaria para el funcionamiento básico del metabolismo y la actividad física.

-La dieta que llevemos y el ejercicio que hagamos, ¿son los únicos factores que influyen en nuestro peso y calidad de vida?
El 80% de la salud procede de la dieta, el otro 20% procede del ejercicio y la reducción de estrés.

Esto significa que el mejor programa de ejercicio puede verse truncado por una mala alimentación.

-¿Qué considera usted que es una dieta sana?

Una dieta saludable debe reducir la inflamación silenciosa en el organismo. Es la denominada inflamación silenciosa la que provoca a la larga el desarrollo de enfermedades crónicas. El

verdadero objetivo no es perder peso, sino reducir la grasa tóxica y, como consecuencia de esto, disminuir la inflamación silenciosa producida por su presencia en el organismo.

-¿Qué papel juega la genética en nuestro físico?

La genética juega un pa-

pel aplastante en el desarrollo de la obesidad y las enfermedades crónicas. No se pueden cambiar los genes, pero sí se puede cambiar su expresión, reduciendo los niveles de inflamación silenciosa. Esta es la ventaja de la Dieta de la Zona: manteniendo las hormonas generadas por la dieta en un nivel ni muy alto ni muy bajo, es posible que se controle durante toda la vida la inflamación silenciosa

-Además de una dieta equilibrada y la realización de ejercicio físico, ¿podemos ayudarnos de algún producto para mantenernos en nuestro peso ideal?

Añadir aceite refinado de pescado rico en ácidos grasos Omega-3 a la Dieta de la Zona la hace más efectiva. Los ácidos grasos Omega-3 no reducen los niveles de Grasa Tóxica, pero la diluyen en las células, haciendo que sea más difícil la generación de hormonas

de inflamación silenciosa. Cuanto más se siguen las pautas de la Dieta de la Zona, menos ácido Omega-3 necesita el organismo. Sin embargo, cuanto menos se siguen estas pautas, más ácidos Omega-3 se necesitan para tener la inflamación silenciosa bajo control.

-¿Qué novedad presenta en su nuevo libro “Grasa tóxica” con respecto a los anteriores?

“Grasa Tóxica” desarrolla el concepto de la inflamación silenciosa descrito en libros anteriores. Este nuevo entendimiento de la obe-

¿Existen “alimentos prohibidos”?

En la Dieta de la Zona no existen “alimentos prohibidos”, pero se debe reducir el consumo de carbohidratos (almidón y féculas), que incrementan rápidamente los niveles de insulina, y reemplazarlos con vegetales (frutas y verduras), que aumentan muy lentamente estos niveles de insulina. Como complemento se necesita la proporción adecuada de proteínas bajas en grasa, que se puede medir con la cantidad que cabe en la palma de la mano, con lo que automáticamente se genera el correcto equilibrio en las comidas para el control de la producción de grasa tóxica.

sidad explica por qué los mensajes simplistas como “comer menos y hacer más ejercicio” no tendrán ningún resultado a menos que previamente se haya reducido la inflamación silenciosa.

-¿Qué idén es la que quiere que llegue principalmente a la población a través de su obra?

El principal mensaje es que “tu no eres el responsable de tu obesidad”. Si estás predispuesto genéticamente a engordar, estos genes pueden ser activados por la inflamación silenciosa producida por la globalización de los ingredientes de la comida. Es lo que yo he denominado la “Tormenta Nutricional Perfecta”. No hay repetir lo errores alimenticios que Estados Unidos cometió. ●

