

SOCIEDAD

SALUD

La mejor medicina, una buena alimentación

¿CÓMO ADELGAZAR, GANAR EN AGILIDAD MENTAL, RETARDAR EL ENVEJECIMIENTO Y RENDIR MÁS? BARRY SEARS, BIOTECNÓLOGO DEDICADO A LA INVESTIGACIÓN MÉDICA, HA ENCONTRADO LA MANERA Y LA HA PLASMADO EN LA REVOLUCIONARIA DIETA DE LA ZONA.



Barry Sears, inventor de la dieta de la zona.

EL libro de Barry Sears vende miles de ejemplares en todo el mundo y cada vez son más las clínicas de nutrición que emplean el método de la Zona. No se trata de un régimen, sino de “un programa que regula los dos principales sistemas hormonales que, en cantidades elevadas, aumentan el envejecimiento: el cortisol -hormona que libera la corteza suprarrenal- y la insulina; situándolos en la zona apropiada, en su punto justo”, asegura la nutricionista Matilde Sánchez Bayton. Esto se consigue equilibrando los grupos de hidratos de carbono (40% de la alimentación), proteínas (30%) y grasas (30%)”, como aconseja Sears.

Otras dos normas básicas de esta dieta es que “no deben pasar más de tres horas entre cada comida, es decir que son muy importantes los tentempiés, y el origen de las grasas, que debe ser vegetal, y de los hidratos de carbono,

que han de ser favorables, es decir de verduras, hortalizas y frutas”, señala Sánchez Bayton. El paciente nota mejoras al poco tiempo de comenzar la dieta: “Disminuyen las ganas de consumir hidratos de carbono, la sensación de hambre y la somnolencia y mejora el rendimiento físico diario y la agilidad mental”, asegura la misma especialista.

Además, este sistema consigue regular el ácido araquínódico, que aumenta los riesgos cardiovasculares y descontrola la insulina, gracias a que incluye altas dosis de ácido graso Omega 3, que proviene del pescado azul, como las sardinas y los boquerones, y que, desgraciadamente, comenzamos a desterrar de nuestra dieta, cuando habría que consumir 2,5 gramos diarios.

Las exigencias de la vida actual pueden suponer un impedimento para comer cada tres horas y consumir la dosis adecuada de cada nutriente. Como ejemplifica Sánchez Bayton, “resulta muy complicado llevarse a la oficina dos lonchas de jamón, una mandarina y una nuez para la media mañana”. Sin embargo, para ello, se han desarrollado los productos Enerzona, que facilitan el seguimiento de la dieta con bloques nutricionales preparados con el 40-30-30 de niveles de hidratos, proteínas y grasas, para los tentempiés; y con cápsulas de aceite Omega 3 para un aporte extra de este aceite en la dieta diaria.

Gracias a la dieta de la zona, que no es otra cosa que comer bien, “invertimos en el futuro, porque retrasamos el envejecimiento y adelgazamos, al tiempo que nos mantenemos sanos”, asegura la misma especialista y recuerda que “además evita el empleo de medicamentos que se usan para regular el colesterol y fármacos para los triglicéridos, que tienen muchos efectos secundarios, como la pérdida de memoria”.

Por otra parte, recuerda que “la mejor manera de seguir correctamente una dieta es saber por qué se tiene que tomar un alimento y no otro o por qué se debe hacer en un momento determinado”. ■

MARÍA CORISCO / IDOIA SOTA

El ácido Omega 3, que proviene del pescado azul, ayuda a disminuir el riesgo cardiovascular

