

salud **nutrición**Dr. Barry Sears,  
creador de la dieta.

## PARA ADELGAZAR Y ESTAR SANO... COMER EN

EL CREADOR DE LA DIETA MÁS SEGUIDA POR LA  
EXCLUSIVA CUÁL ES SU SECRETO PARA PERDER

**L**os alimentos actúan como medicamentos en el organismo y podemos utilizarlos a nuestro favor", es una frase que repite el dr. Barry Sears, creador de la "dieta de la Zona" y autor de varios libros sobre nutrición. La diferencia de su plan de alimentación radica en que, además de ayudar a adelgazar, puede prevenir las dolencias más letales de la actualidad: enfermedad cardiovascular, diabetes del tipo 2, cáncer, Alzheimer...

En esta entrevista, el dr. Sears nos desgana los principios de su estrategia.

**P.** Su dieta se creó hace más de 10 años, pero sigue de actualidad, sobre todo, entre la gente que intenta perder peso.

**R.** Sin embargo, el objetivo principal no era ése, sino evitar una muerte temprana por enfermedad cardiovascular.

**P.** ¿Habla de usted mismo?

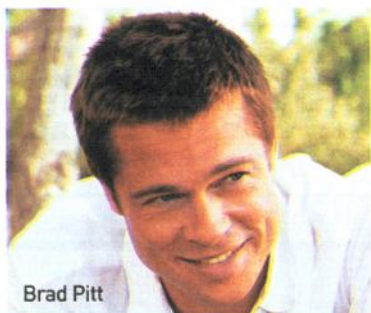
**R.** En efecto. Mi abuelo, mi padre, mis hermanos... murieron con poco más de 50 años por esta enfermedad. Por supuesto, yo era consciente de mi riesgo genético. En esa época yo trabajaba en la administración de fármacos contra el cáncer y pensé en aplicar los mismos principios en el caso de los nutrientes. Imaginé los alimentos como sustancias moduladoras de hormonas, capaces de prevenir enfermedades como la cardiovascular o la diabetes del tipo 2. Ambas tienen en común el mismo desequilibrio hormonal que provoca la obesidad: el exceso de producción de la hormona insulina.

**P.** Ha pasado mucho tiempo y tiene usted un buen aspecto. ¿Es una prueba de que las hormonas son tan potentes como los fármacos?

**R.** Son cientos de veces más poderosas. Cada vez que comemos, algo hormonal sucede en nuestro organismo. Dependiendo del

### ¿A QUIÉNES LES HA FUNCIONADO?

Bill Clinton, Brad Pitt, Mathew Perry, Sandra Bullock, Demi Moore, Sarah Jessica Parker y Jennifer Aniston, entre otros, engrosan la lista de los famosos que aseguran que su espléndida figura y su aspecto radiante y saludable se debe a seguir, a raja tabla, los principios de la dieta de la Zona.



Brad Pitt



Jennifer Aniston.



Kristin Davis.

# LA ZONA

STRELLAS DE HOLLYWOOD NOS CUENTA EN PESO Y GANAR SALUD. POR M. GUIASOLA.

tipo de comida, puede ocurrir algo bueno o cosas muy malas.

**P.** Habla usted de mantener los niveles de insulina en una "zona terapéutica". ¿Supone eso que debemos reducir los hidratos de carbono al mínimo?

**R.** En absoluto. Significa tomar los suficientes para asegurarnos la energía necesaria para el cerebro. La preferencia es por las frutas y las verduras. La gente no piensa en estos alimentos como hidratos de carbono, y lo son. **P.** Su propuesta de dividir el plato en tres partes y llenarlo con una parte de proteína magra, dos de frutas y/o verduras y un poco de aceite de oliva virgen (u otro tipo de grasa monoinsaturada) supone en el fondo una dieta baja en calorías...

**R.** Con una diferencia: la dieta de la Zona propone un equilibrio de nutrientes capaz de man-

tener los niveles de insulina en una zona óptima durante las cuatro o seis horas siguientes. Y es que, desde el punto de vista hormonal, somos lo que fue nuestra última comida.

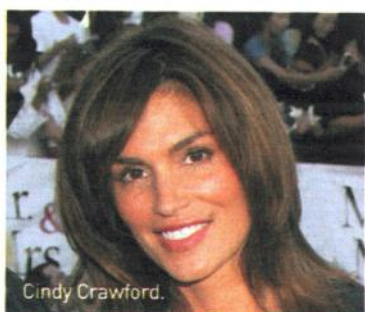
**P.** ¿Cuántos más hidratos de carbono refinados ingerimos, más insulina produce nuestro organismo?

**R.** Una comida feculenta produce un gran respuesta glucémica. Cuanto más suban los niveles de azúcar en la sangre, más insulina secretará el páncreas. También, cuanto más acusado sea el "pico" de insulina, más rápidamente caerán los niveles azúcar. ¿Qué ocurre entonces? Que el cerebro volverá a enviar señales de hambre, porque pedirá nuevos aportes de energía. La actual epidemia de obesidad es consecuencia de ese círculo vicioso. ➔

Según este régimen, la comida se interpretada como un elemento capaz de prevenir enfermedades.



Madonna.



Cindy Crawford.

## LA DIETA, EN SEIS CLAVES

**1. La base científica.** Se trata de controlar los niveles de insulina a través de la alimentación y mantenerlos en una zona "terapéutica": ni demasiado altos ni demasiado bajos.

### 2. Los alimentos.

El plan propone consumir proporciones fijas de proteína magra, verduras y frutas (carbohidratos que no provocan "picos" de insulina en la sangre) y grasas saludables en cada comida o tentempié. Además, indica la toma de suplementos de aceite de pescado ultrarrefinados (de venta en farmacias) para mejorar la salud.



### 3. Las proporciones.

La forma más sencilla es imaginar el plato dividido en tres partes iguales. Se llena una parte con una ración (del tamaño de la palma de la mano) de proteína magra (pollo, pavo, pescado a la plancha o al vapor...). Se llenan hasta el borde los otros 2/3 del plato con hidratos de carbono "favorables" (frutas y verduras...). Se completa con un poco de grasa monoinsaturada (aceite de oliva, guacamole, almendras o nueces picadas...).

**4. Cinco comidas al día.** La dieta prevé tres comidas al día más dos tentempiés, uno por la mañana y otro a media tarde. Además, nunca se debe pasar más de cinco horas sin comer y, sobre todo, hay que evitar pasar hambre.

**5. Nada está prohibido.** Ni pan ni pasta ni patatas ni arroz. Sin embargo, hay que aprender a dosificar y combinar esos alimentos adecuadamente para evitar que se eleven bruscamente los niveles de azúcar en sangre que, a su vez, producen un aumento de los niveles de insulina.

**6. Los resultados.** Se logra perder peso (hasta cinco kilos en cinco semanas), aumenta la energía mental y física, y previene la inflamación silenciosa que propicia enfermedades crónicas como la cardiovascular, el cáncer o el Alzheimer.

Si quieres saber más sobre la dieta de la Zona, visita la página: [www.drsears.com](http://www.drsears.com).

salud **nutrición**

## Plan para un día

Se aconseja beber un total de dos litros de agua diarios.

### Desayuno

- **Proteínas:** tortilla de cuatro claras de huevo con una cucharada de queso bajo en grasa.
- **Carbohidratos:** 1 taza de fresón y media rebanada de pan integral.
- **Grasa:** 1 cucharadita de aceite de oliva virgen para la tortilla.

Para beber: té, café descafeinado o infusión (puede añadirse un chorrillo de leche descremada).

### Tentempié de media mañana

- 6 fresones; 2 nueces; 1 loncha de jamón cocido.

### Comida

Plato principal: montado de gambas o palitos de cangrejo con lechuga y tomate.

- **Proteína:** 100 gr de gambas o merluza.
- **Carbohidratos:** medio bol de ensalada verde, medio tomate, una rebanada de pan de molde integral y media manzana.
- **Grasa:** 1 cucharada de mayonesa light o la misma cantidad de aceite de oliva.

### A media tarde

30 gr de queso bajo en grasa y media naranja.

### Cena

Plato principal: ragú de ternera con judías blancas.

- **Proteínas:** 120 g de carne magra en dados.
- **Hidratos de carbono:** cebollas, ajos, champiñones, pimiento verde, tomates, judías blancas... para el guiso (máximo medio bol). 1 melocotón.
- **Grasa:** 1 cucharada de aceite de oliva virgen.

### Tentempié nocturno (opcional)

- 1 yogur natural descremado; infusión.

► **P.** Su dieta oscila entre las 1.200 y las 1.500 calorías diarias, pero asegura que no se pasa hambre.

**R.** Con esta dieta, el organismo produce mayores cantidades de ATP (trifosfato de adenosina), una molécula muy importante para la producción de energía. Por eso, puedes reducir el total de las calorías y seguir manteniendo altos niveles de energía.

**P.** ¿Hay que renunciar a alimentos como el pan o la pasta?

**R.** No, pero hay que seguir ciertas reglas. Por ejemplo, en un tercio del plato, colocar la ración de proteínas (del tamaño de la palma de la mano); en otro tercio, la pasta, y dejar el restante vacío, porque ya se han utilizado el máximo de hidratos que se pueden ingerir en esa comida.

**P.** ¿Por qué debo controlar los niveles de insulina a largo plazo?

**R.** Porque el exceso de esta hormona no sólo produce aumen-

mueve la producción de sustancias altamente inflamatorias (eicosanoides proinflamatorios). Cuanta más insulina produzcamos, más inflamación silenciosa generaremos.

**P.** Usted recomienda tomar suplementos de aceite de pescado altamente refinado. ¿Por qué?

**R.** Porque contienen los ácidos grasos omega-3 de cadena larga que han demostrado un profundo efecto antiinflamatorio. Si se combina una dieta antiinflamatoria con aceites de pescado se puede conseguir un doble beneficio.

**P.** ¿Es importante realizar regularmente ejercicio?

**R.** Sí, la practica de deporte ayuda a controlar la inflamación porque reduce los niveles de insulina.

**P.** ¿Y el estrés? ¿Es responsable de la inflamación crónica?

**R.** El estrés estimula la liberación de cortisol. El exceso crónico de esta hormona tiene

## El exceso de **insulina**, además de aumento de peso, puede provocar una **peligrosa inflamación**.

to de peso, sino también una inflamación silenciosa que acelera el desarrollo de enfermedades como la cardiovascular, el Alzheimer, el cáncer... Lo peor es que, como no se siente, hasta hace muy poco tiempo la ciencia no había reparado en ella. Ahora que se sabe que existe y que podemos detectarla, la vemos como causa subyacente de muchas enfermedades graves. Pero con una dieta antiinflamatoria, podríamos reducir la hinchazón en 30 días.

**P.** ¿Y qué tiene que ver la obesidad con este proceso?

**R.** Cuanto más obeso eres, más insulina produces. El exceso crónico de esta hormona pro-

tres efectos: favorece la obesidad porque aumenta la resistencia a la insulina; afecta a la memoria porque destruye neuronas del hipocampo; y aumenta el riesgo de enfermedades, porque reduce la respuesta inmunitaria.

**P.** Y, ¿cómo debemos actuar?

**R.** Podemos tomar aceite de pescado y mantener los niveles de azúcar estables (así, reduciríamos la producción de esa hormona, el cortisol). También podemos pararnos un momento a contemplar la naturaleza. No hablamos de cosas etéreas; hablamos del control de hormonas. Un estilo de vida más sosegado nos ayuda a estar en la Zona. ■