

ESPECIAL CUERPO
NUTRICIÓN

Las claves de la dieta de Hollywood

Barry Sears, creador de la Zona, el régimen preferido por actrices y modelos, nos explica los últimos avances de su popular método para llevar una alimentación saludable.

El doctor Sears, investigador del Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT), se hizo mundialmente famoso al desarrollar la **Dieta de la Zona**, una fórmula con la que este científico asegura que es posible obtener no sólo una pérdida de peso «constante y segura», sino también una ralentización de los signos del envejecimiento. Ahora, el experto ha ampliado su método con la publicación de un nuevo estudio, *En la Zona con Omega 3 Rx* (Ed. Urano), en el que defiende la importancia de esta sustancia para mantener un estado de salud óptimo. El Omega 3 es un ácido graso esencial; el organismo no lo fabrica por sí mismo, de modo que es necesario aportárselo a través de la dieta. El pescado azul, las nueces y los vegetales verdes contienen este nutriente, pero, en opinión del autor, es aconsejable un aporte extra a través de la ingesta de aceite de pescado. Sears nos explicó estas teorías durante la reciente visita que realizó a España para presentar su libro.

YO DONA. *Usted sostiene que el consumo de Omega 3 aumenta la longevidad. ¿Qué explicación científica puede dar al respecto?*

BARRY SEARS. El factor clave que subyace en el desarrollo de toda enfermedad crónica (ya sea Alzheimer, cáncer o enfermedad coronaria) es la in-

flamación. Y el ácido graso Omega 3, administrado en una cantidad suficientemente alta, actúa como un antiinflamatorio muy potente. Por eso, algunos estudios clínicos han demostrado que, al enriquecer la dieta con esa sustancia, se reduce el riesgo de sufrir tales patologías, que al final son las que limitan nuestro potencial de longevidad. Es más: la toxicidad de la quimioterapia para algunos tipos de cáncer se reduce de manera importante si se toma ese nutriente, y también disminuye el riesgo de sufrir metástasis.

La relación entre dieta y salud física es fácil de entender, pero en su nuevo libro usted también habla de controlar las emociones a través de la alimentación...

Sí. Todas nuestras emociones dependen de las hormonas y, a su vez, los alimentos afectan a éstas. Por ejemplo, se ha demostrado que el consumo de Omega 3 puede mejorar el estado emocional en los casos de depresión o hiperactividad. Si no tomamos esa sustancia en unas dosis suficientes, el cerebro puede verse afectado.

¿Y cuál sería la dosis recomendable?

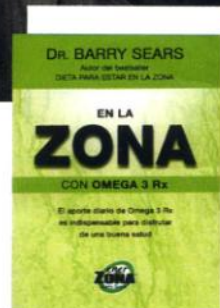
Una persona normal necesita 2,5 gramos diarios, que es más o menos la cantidad que nuestras abuelas daban a nuestros padres cuando les obligaban a tomar una cucharada de aceite de ricino. A una persona que sufra un trastorno neurológico, como una depresión, le haría falta una cantidad cuatro o cinco veces superior.

Entonces, ¿tomar yogures o cualquier otro alimento enriquecido con Omega 3 de los que se comercializan actualmente tiene de verdad efectos beneficiosos para la salud?

El problema es que esos productos contienen una cantidad muy baja, prácticamente es un nivel de placebo, por lo que el beneficio es nulo o muy pequeño. Se trata, más bien, de una cuestión de marketing.

¿En qué consiste la Dieta de la Zona?

Se basa en dos principios: el equilibrio y la moderación. Hay que ingerir un 40% de carbohidratos, un 30% de proteínas y un 30% de grasas insaturadas. Para estar en la Zona hay que tomar muchas frutas y verduras, pescado, pollo, leche y grasas insaturadas, como las del aceite de oliva. Más que una dieta para perder peso, se puede considerar como un estilo de vida saludable.



FIELES AL MÉTODO SEARS

Las modelos Cindy Crawford y Elle Macpherson, y la actriz Jennifer Aniston (a la izquierda) han declarado públicamente que regulan su alimentación según los cánones de la Dieta de la Zona. Este método también se ha ganado la confianza de algunos deportistas, como Mikel Odriozola, campeón de España de 50 kilómetros marcha. Arriba: Barry Sears, creador de este régimen, algunos de los complementos alimenticios desarrollados por él y la portada de su último libro.

Nunca ha tenido reparos a la hora de difundir que su método de alimentación es el preferido de muchas actrices y modelos famosas. ¿No cree que esa nota frívola podría restar credibilidad a sus investigaciones?

Tiene razón. Lo que ocurre es que los famosos son un excelente vehículo para captar la atención del público. De todas formas, al mismo tiempo que intento influir a la gente a través de ellos, me dedico a validar mis principios desarrollando una investigación clínica y presentando la Dieta de la Zona en conferencias internacionales.

Y ahora, tras el éxito de esta fórmula, ¿qué retos profesionales tiene por delante?

El actual reto de la medicina consiste en centrarse en el cerebro, un órgano muy sensible a la inflamación. La gran pregunta que hoy en día sigue pendiente de obtener una respuesta es: ¿podemos desarrollar una dieta que reduzca la inflamación cerebral, de modo que logremos alcanzar nuestro pleno potencial como seres humanos? En otras palabras: el próximo desafío es crear una dieta que mejore nuestro cerebro.

“Hay que tomar fruta, pescado, pollo, leche... Más que un plan para perder peso, la Zona es un estilo de vida”