DIARIO DE CADIZ
CÁDIZ

PAÍS: España
PÁGINAS: 55
TARIFA: 1097 €
ÁREA: 224 CM² - 20%

FRECUENCIA: Diario
O.J.D.: 15591
E.G.M.: 79000
SECCIÓN: SALUD

20 Septiembre, 2014

LA 'ZONA' DE BARRY SEARS

La salud es lo que importa

DR. BARTOLOMÉ BELTRÁN

www.bartolomebeltran.com

DESCRITA como saludable y equilibrada, la Dieta de la Zona fue creada y popularizada hace dos décadas por el bioquímico estadounidense Barry Sears. Se trata de un estilo de alimentación orientado a conseguir evitar la inflamación celular gracias a un correcto equilibrio hormonal. Para ello propone una dieta equilibrada entre todos los grupos de nutrientes, es decir, aportar al organismo en cada una de las comidas un 40 % de hidratos de carbono, un 30% de proteínas y el mismo porcentaje de grasas.

El doctor Barry Sears, que va a estar en Sevilla a principios de octubre con motivo de diversos eventos científicos, defiende que debemos pensar que nuestra meta no es bajar de peso. "Muchas personas pierden peso cientos de veces, pero luego no lo pueden mantener. Pero sí podemos controlar la inflamación, entonces podremos alcanzar un peso saludable. Pero más importante aún, estaremos haciendo todo lo que está en nuestro poder para enlentecer nuestro envejecimiento", subraya.

El doctor Sears explica que hay que entender la dieta bajo la "lupa de la ciencia". Así, tenemos que reducir los niveles de inflamación de nuestro organismo. "Nuestra dieta debería mantener la inflamación bajo control, que es la que causa el subir de peso, pero también las enfermedades crónicas y la aceleración del proceso de envejecimiento", señala.

Un aspecto importante de la dieta es el beneficio de tomar ácidos grasos omega-3, esenciales para el organismo y cuya principal misión es la regulación hormonal. Los omega 3 benefician el corazón de las personas sanas, de las que tienen un alto riesgo o de las que ya padecen enfermedades cardiovasculares. Diversas investigaciones demostraron que reducen el riesgo de arritmias, disminuyen los niveles de triglicéridos, bajan la placa aterosclerótica y la presión arterial (Asociación Americana del Corazón, AHA).

> Este perfil dietético logra mantener los niveles de insulina en una horquilla ideal

Los pescados azules, los mariscos, la yema de huevo, los aceites vegetales, varios tipos de semillas y los frutos secos son alimentos ricos en Omega-3. Así como la lechuga, la soja, la espinaca, el brócoli, las coles y el pepino también son fuente de estos ácidos grasos esenciales. Además, cabe destacar que nuestro organismo necesita un equilibrio entre ácidos grasos omega 6 y ácidos grasos omega-3.

Me contaba la doctora Sagrario Jiménez Morueco, experta en Nutrición, que con este tipo de dieta se consigue tras las comidas que el pico de glucosa sea el mínimo, manteniendo la insulina en una zona ideal para la salud. Es una dieta muy recomendable para diabéticos tipo I y II.

Por último, destacar que con la Dieta de la Zona no sólo se logra adelgazar de forma saludable, sino también mejorar el rendimiento físico y mental.

Y no quiero dejar de citar el que los omega–3 fortalecen el sistema inmune, por lo que son absolutamente recomendables para incluirlos en nuestra dieta diaria. Seguro.