



Conoce "La Zona", el sistema nutricional que busca armonizar el cuerpo para que funcione a su máximo nivel

Está basado en el equilibrio de los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas, para así controlar los niveles hormonales y lograr la baja de peso, entre otros beneficios.

Por M. Francisca Prieto, Emol

Do. 08 de julio de 2012, 07:00

Twitter 9 1 Recomendar 45 personas recomiendan esto. Sé el primero de tus amigos.



Barry Sears, científico y bioquímico estadounidense, tenía un triste historial de muertes prematuras en su familia. Su abuelo, su padre y tres tíos habían fallecido antes de los 54 años a causa de un ataque cardíaco, y él no quería seguir el mismo camino. Por eso comenzó a investigar cómo podía escapar de un infarto inminente, hallando la respuesta al alcance de su mano: en la comida.

El también doctor en medicina descubrió que al equilibrar la ingesta de carbohidratos, proteínas y grasas, se logra un balance de las hormonas, en especial de la insulina, la cual incide directamente en la acumulación de grasa corporal y en la probabilidad de padecer problemas cardíacos. Todo esto lleva a la persona a lograr un estado metabólico en el que el organismo trabaja al límite superior de su eficiencia y que Sears denominó "La Zona".

"En 'La Zona' hay un estado de bienestar físico, mental, emocional, donde el cuerpo funciona a su máximo nivel de rendimiento. Se agudizan los sentidos, existe un control óptimo del apetito (...) Hay un control de la insulina, lo que hace que todas las otras funciones corporales se mantengan dentro de un rango de regularidad que hace que la persona se sienta bien, tenga su cuerpo menos inflamado, en mejores condiciones físicas y además pierda el exceso de grasa corporal", describe la nutricionista Karin Spencer (kspencer@newsience.cl), quien durante gran parte de su carrera -tiene 25 años de

NOTICIAS relacionadas

- Surge la posibilidad de vacunarse contra la obesidad
- Conoce "La Zona", el sistema nutricional que busca armonizar el cuerpo para que funcione a su máximo nivel
- Nuez de la India: el adelgazante que podría causar tu muerte
- ¿Acostumbra a "picotear" en las horas de oficina? Cuidado, porque puedes engordar
- Nueve sencillas reglas para que aprendas a comer en forma saludable

1 / 10 >

La especialista explica que la idea es que quien quiera seguir "La Zona" consuma un 40% de carbohidratos de bajo índice glicémico, es decir, aquellos que no elevan tanto la glucosa plasmática; un 30% de proteínas -"un poco más que lo que habitualmente aportan las dietas comunes y corrientes", apunta-, y un 30% de grasas "buenas", es decir, del tipo monoinsaturadas como el aceite de oliva, las aceitunas, las almendras, las nueces y el maní. "Es importantes que los tres tipos de nutrientes sean de la mejor calidad posible, sin que aporten grasas nocivas, ni del tipo saturadas, ni proteínas con grasa, es decir, que sea una alimentación lo más saludable posible", agrega.

Según Karin Spencer, éste sistema nutricional tiene varias ventajas respecto a otras dietas, la primera de ellas que no es restrictivo y se consume todo tipo de nutrientes. "En las dietas del tipo Dukan probablemente se obtiene una baja de peso un poco más rápida, porque son muy restrictivas, pero la persona también va a tener efectos secundarios", sostiene.

Asimismo, con "La Zona", al controlar la insulina, también se controla el hambre. "El consumir hidratos de carbono de bajo índice glicémico, con proteínas magras, con grasas saludables, controla la secreción de esta hormona pancreática (la insulina) que es la que al fin y al cabo hace que se deposite más grasa en la zona abdominal especialmente y hace que la persona tenga más apetito", indica.

La nutricionista añade que otra ventaja de este sistema es que promueve básicamente y en gran medida la pérdida de grasa corporal. "Muchas dietas que son de baja de peso muy rápida hacen que la persona

¿Sube o baja **EL DÓLAR?**

\$512

Comience a Invertir Hoy

Descargue Demo Aquí

FXCM CHILE
 OPERAR EN EL MERCADO DE DIVISAS Y CFD'S INVOLUCRA IMPORTANTES RIESGOS DE PERDIDAS

FXCM LISTED NYSE

- ### LO MÁS VISTO
- Dime qué calzas y te diré cuán pegote eres
 - Valientes mujeres muestran sus cuerpos post embarazo para animar a las deprimidas
 - Nuez de la India: el adelgazante que podría causar tu muerte
 - Hombre bajó 116 kilos para dar su primer beso
 - Aprende cómo descargar los ambientes de malas vibras
 - Por qué aparecen, cómo se previenen y qué tratamientos hay para las arrugas en el escote
 - Oscar Mansilla: "Me he convertido en 'el mago de la máscara' de la peluquería"
 - ¿Qué cara tienes! Tu rostro refleja lo que ocurre en tu interior
 - Flojear o descansar, ¿cuál es la mejor opción para recuperar la energía?

Tommy Hilfiger Woman
30 ml
55% Dcto.

Femme Boss EDP 30ml
30ml
41% Dcto.

Plataforma Vibratoria
Body Sculpture
10% Dcto.

baje la musculatura. Principalmente la primera semana se pierde agua, pero después, cuando no hay ningún hidrato de carbono, se empieza a consumir la masa muscular. Y la idea es que se baje la grasa corporal, porque ésa es la que es nociva desde el punto de vista cardiovascular y la que es más dañina en relación a las enfermedades crónicas", señala.

"La persona además se siente bien, con energía, es un plan de alimentación variado y completo. Es rico en antioxidantes, tiene mucha fibra, y aporta vitaminas y minerales, lo que es espectacular, porque hay dietas que son sumamente desequilibradas en ese aspecto", agrega Karin Spencer.

Alimentos funcionales

Asimismo, "La Zona" va acompañado de una suplementación de ácidos grasos Omega 3, debido a que éstos ayudan en la tarea de lograr el equilibrio hormonal. "Los ácidos grasos Omega 3 son ácidos grasos esenciales para el cuerpo y las membranas de todas las células están constituidas por ellos. Si hay más ácidos grasos Omega 3 en las membranas, un receptor de la insulina se inserta mejor y por lo tanto se mejora la acción de la hormona; se combustiona más grasa y se baja de peso", explica la especialista.

También con el objetivo de controlar el equilibrio hormonal, Barry Sears ha diseñado diversos alimentos funcionales que permiten que las personas que siguen este sistema nutricional, puedan comer lo que generalmente está restringido en las dietas, como el pan, las pastas, el arroz o la pizza, entre otros. Así, por ejemplo, creó una harina que tiene una proporción de proteínas, hidratos de carbono y grasas que controla la insulina y produce sensación de saciedad.

El científico utilizó esta harina para elaborar un pan de molde alto en proteínas, bajo en sodio y carbohidratos, libre de ácidos grasos trans y colesterol, y con un elevado aporte de fibra. "Cuando comes una o dos rebanas de ese pan quedas como si hubieses comido medio kilo, porque al tener bastante más proteínas regula los niveles de glucagón, que es la hormona que contrarresta a la insulina, controlas la insulina y se te quita el hambre", explica la nutricionista.

El pan forma parte del programa nutricional de "La Zona" y ya está a la venta en Chile. Sin embargo, es sólo uno de los alimentos funcionales diseñados por Sears, ya que en Estados Unidos se pueden encontrar galletas, barras de cereal, arroz, pastas, etc., los cuales es probable que pronto lleguen a nuestro país. Eso sí, no es necesario disponer de ellos para seguir el sistema. "El plan se puede aplicar perfectamente con los alimentos que hay en Chile. Si se cuenta con los alimentos funcionales, mucho mejor, pero si no están presentes, también se puede seguir este sistema nutricional", aclara Karin Spencer.

Lo que sí se puede encontrar en Chile son pastas de bajo índice glicémico. Se llaman ProSlow y recién fueron lanzadas por Lucchetti.

Apto para todos

Según la especialista, en términos generales todas las personas son óptimas para seguir "La Zona", incluso desde los cinco años de edad. Sin embargo, quienes padecen problemas renales crónicos podrían tener algunas dificultades. "Como es una dieta que aporta un poco más de proteínas, en el caso de alguna enfermedad específica renal en la cual haya que hacer una restricción proteica, a lo mejor esa persona no va a poder aplicarla", sostiene.

La nutricionista resalta que es importante que quien desee seguirla acuda a un profesional del área de la nutrición que le haga una evaluación que considere su peso, estatura, porcentaje de grasa, masa muscular, requerimientos nutricionales, nivel de actividad física y estado de salud, y luego establezca las indicaciones específicas para ella. "La idea es que sea personalizado, no es para todos igual", enfatiza. Posteriormente, es recomendable que la persona asista a controles mensuales.

Karin Spencer afirma que más que como una dieta, "La Zona" debe tomarse como un estilo de vida que puede implementarse por mucho tiempo. "Es un sistema nutricional de tipo antiinflamatorio, que puede ser indicado para toda la vida", dice. Asimismo, cuenta que pueden seguirlo personas que padezcan enfermedades cuya base sea inflamatoria, como la diabetes, la hipertensión, el cáncer, el lupus, la artritis, la artrosis, entre otras. Esto -explica-, ya que "cuando se regula el equilibrio hormonal y se reponen los ácidos grasos en deficiencia, se desinflama el cuerpo, y mediante esa armonización se logra que la persona baje de peso, reduzca su grasa corporal, tenga vitalidad, energía, etc."

Un día en "La Zona"

Como el sistema nutricional considera a la comida como un fármaco, es importante que ésta sea consumida en el horario, la cantidad y la proporción adecuados. A continuación, un ejemplo de como sería una minuta diaria del plan:

- **Desayuno:** 1 taza de café descafeinado (la cafeína eleva la insulina), 1 pan pita integral, 3 rebanadas de jamón de pavo, 3 cucharaditas de palta, 1 kiwi.

- **Media mañana:** 1 yogurt descremado y 6 almendras.

- **Almuerzo:** pollo asado, tortilla de porotos verdes; ensalada de lechuga, apio y tomate; aceite de oliva extra virgen, sal baja en sodio, 1 naranja.

- **Media tarde:** una infusión de hierbas, 1 rebanada de pan integral, 1 cucharadita de ricotta descremada, 1 aceituna picada.

- **Cena:** pescado a la plancha; ensalada de rúcula, berros y brotes de alfalfa, aceite de oliva, sal baja en sodio, sopa de espinaca, 1 manzana.



Comenta y navega en EMOL con tus amigos

A partir de ahora, además de comentar las noticias, podrás compartir los artículos que lees con todos tus amigos en Facebook.

 Ingresar con facebook

[No crees, ver comentarios.](#)



[Noticias](#) | [Magazine](#) | [Deportes](#) | [Economía](#) | [Tecnología](#) | [Mujer](#) | [Especiales](#) | [Servicios](#) | [Temas](#) | [Contactos](#)



| Términos y Condiciones de los Servicios
© 2011 Empresa El Mercurio S.A.P.