

Tirada: **447.190**
Difusión: **271.166**
Audiencia: **949.081**

Sección: -
Espacio (Cm_2): **360**
Ocupación (%): **97%**
Valor (Ptas.): **2.123.649**
Valor (Euros): **12.763,38**
Página: **192**



Nacional Femenina
Mensual

01/09/2005

Imagen: Si

Plus A FONDO
Por Susana Parro



Naomi Campbell

Es la reina de las pasarelas desde hace casi dos décadas. Cuidarse para ella es una forma de vida.



ELLAS HACEN

La dieta



**Elle
McPherson**

Nos encanta por su imagen vital y saludable, alejada del aspecto excesivamente delgado de otras modelos.

**Jennifer
Aniston**

El mejor aliado de toda dieta es el ejercicio físico. Jennifer alterna la Zona con aerobio. ¡Y funciona!

Es la dieta alimentaria más de moda en Hollywood. Para conocer todas sus ventajas, Glamour conversó con su creador, el Dr. Barry Sears. Esto es lo que averiguamos.

de la zona



Plus A FONDO



**Carmen
Electra**

Muestra orgullosa los resultados de esta dieta que ha cambiado la clásica pirámide de alimentación.

**ALIMENTATE DE FRUTAS Y
VERDURAS, PROTEÍNAS BAJAS
EN GRASA Y, SOBRE TODO,
EVITA LOS EXCESOS**

Si pensamos en todos los beneficios que promete, conseguir un cuerpo perfecto y una salud de hierro sin sacrificios, podríamos pensar que nos encontramos ante una dieta milagro más. Sin embargo, como dice su creador, el bioquímico norteamericano Barry Sears, "lo mejor de la dieta de la Zona es que no es exactamente una dieta". Quizás por eso se ha introducido, sin quererlo, en la cocina de muchos famosos. "En realidad, se trata de un nuevo concepto nutricional basado en unos principios alimentarios muy lógicos: "come de todo con moderación, toma mucha fruta y verdura, y algo de proteína en cada comida". Aunque esto no suene demasiado nuevo, sin embargo para el Dr. Sears, es-

También lo hacen
LOS FAMOSOS... ✨

TOMAN HAMBURGUESAS El truco para seguir en la Zona: Si pides dos hamburguesas pequeñas, elimina uno de los panecillos y pon las dos hamburguesas en un solo pan. Aunque lo mejor es elegir un sándwich de pollo a la plancha y una ensalada. Para hacerlo todavía más correcto, elimina las tres cuartas partes del panecillo y los picatostes de la ensalada.

VIAJAN MUCHO El truco para seguir en la Zona: En el desayuno elige una tortilla de 3 huevos y fruta (evita las tostadas, fiambres y carnes rojas). En el almuerzo, toma un bocadillo de ensalada de pollo; en la cena, pescado con una porción extra de verduras en vez de arroz o patatas. No pruebes el pan.

SON VEGETARIANOS El truco para seguir en la Zona: Si sigues una dieta vegetariana también te puedes beneficiar de esta dieta. Sólo tienes que añadir vegetales ricos en proteína para mantener la proporción correcta entre hidratos de carbono y proteínas. Por ejemplo: tofu firme y extrafirme; y la proteína aislada de soja son buenas opciones. También los sucedáneos de carne a base de soja, como hamburguesas y embutidos.



TODO LO QUE HAS DE COMER

Hay que elegir bien los alimentos, como nos aconseja el Dr. Sears en la web: enerzona.net

CARBOHIDRATOS INDICADOS

- * Toda la fruta y las hortalizas. Moderando el consumo de plátanos, pasas, zanahorias, patatas, remolachas, calabaza, maíz y guisantes.
- * Menos indicados o consumir con moderación: pan, pasta, arroz. Y evita los bollos y bebidas dulces.

PROTEÍNAS INDICADAS

- * Deben ser bajas en grasa como: pescado, pollo,

pavo, clara de huevo, carne bovina sin grasa, leche, quesos y yogures semidesnatados.

- * **Evita:** carnes grasas, leche entera, yema del huevo, casquería (hígado, menudillos...).

GRASAS INDICADAS

- * Aceite de oliva extra virgen, aceite de pescado Omega 3, aceitunas y frutos secos.
- * **Evita:** manteca, mantequilla, margarinas, tocino.

tos son los principios básicos para alcanzar un equilibrio nutricional. De tal modo que se pierda peso de forma progresiva y saludable, se mejore la salud y las prestaciones físicas, se retarde el envejecimiento y, por supuesto, aumente la calidad de vida.

Si nos alimentamos mal, el organismo padece inflamaciones inapreciables (obesidad, cardiopatías, hipertensión, etc.) hasta que un día se expresan en enfermedades. Para evitarlo, es necesario mantener un equilibrio hormonal a lo largo de toda nuestra vida. Según la Zona, este equilibrio se consigue manteniendo los dos sistemas hormonales más importantes de nuestro organismo, insulina y eicosanoides (encargados de mantenernos sanos) en su tasa correcta.

La dieta con la que NO PASAS HAMBRE

Una de las claves de esta dieta es su facilidad para seguirla. Sus incondicionales, entre los que se encuentran también Brad Pitt o Sandra Bullock, dicen que no se tiene la sensación de estar "a régimen". Todos los alimentos están permitidos, únicamente hay que elegirlos bien y cuidar las cantidades que se ponen sobre el plato. La dieta de la Zona se basa en la combinación de macronutrientes en las comidas según las proporciones calóricas de: 40 por ciento carbohidratos, 30 por ciento de proteínas y 30 por ciento grasas, siempre provenientes de fuentes insaturadas (aceite de oliva, de girasol, maíz, etc.). Co-

DOS REGLAS DE LA ZONA:

REALIZA CINCO COMIDAS AL



DÍA Y NUNCA DEJES PASAR

MÁS DE CINCO HORAS SIN COMER

mo nos explica el Dr. Sears, su dieta se parece mucho a la dieta mediterránea, y además permite comer de todo. "Ha sido como una evolución de la mediterránea, que he modificado para que el resultado hormonal sea mejor", explica. Tan solo hay que reducir los niveles de carbohidratos peligrosos (dulces, pan, pasta, etc.) y un aumentar las frutas y verduras. Aquí en España ha sido muy fácil adaptarla, porque ya era muy similar. Lo único que he limitado son los farináceos y los almidones." De hecho, en su libro *La revolucionaria dieta de la Zona*, Editorial Urano, aparecen recetas adaptadas a la cocina española, como la paella o el gazpacho. Otro de los puntos fuertes de esta dieta es su rico aporte diario de aceite de pescado, rico en omega 3. Como nuestro organismo no puede sintetizarlos por sí mismo, es muy necesario consumirlos todos los días.

Adelgaza SIN CONTAR CALORÍAS

Tan sólo tienes que preocuparte de controlar las cantidades. Éstas se calculan de forma individual, según el peso, el porcentaje ►

	Tirada: 447.190	Sección: -	
	Difusión: 271.166	Espacio (Cm_2): 336	
Nacional	Femenina	Ocupación (%): 90%	
Mensual	01/09/2005	Valor (Ptas.): 1.981.903	
		Valor (Euros): 11.911,47	
		Página: 196	Imagen: Si

**UNA CUCHARADITA DIARIA
DE ACEITE DE PESCADO ES LA
MEJOR MEDICINA CONTRA
CASI TODAS LAS ENFERMEDADES**

de grasa corporal y la actividad física de cada persona. Si a la hora de sentarte delante del plato no tienes muy claro si te estás excediendo con las cantidades, el Dr. Sears ha ideado un método curioso y práctico a la vez. Para hacerlo, basta con utilizar la palma de tu mano. Así, en cada comida deben ingerirse proteínas (de pescado o carne), en la misma cantidad que la palma de la mano (sin que cuenten los dedos) en extensión y en grosor. El resto del plato puedes llenarlo alegremente con abundante verdura.

**Realiza 5 comidas al día
Y NO TE SALTES NINGUNA**

Según la Zona, el plan dietético diario está formado por tres comidas y dos tentempiés, y no se debe dejar pasar más de cuatro ho-

ras sin comer, pues de este modo se disparan los niveles de insulina y de azúcar. "Aunque no tengas hambre, hay que acostumbrarse a hacer todas las comidas, porque ése es el mejor modo de mantener el equilibrio hormonal entre una comida y la siguiente. Un buen tentempié, por ejemplo, pueden consistir en un vaso de vino y un pedazo de queso, o fruta con requesón bajo en grasa."

Ésta es una buena forma de evitar los excesos de comida y la ansiedad que causa haber aguantado muchas horas sin comer. "Antes de que baje el nivel hormonal hay que volver a comer", explica el Dr. Sears. Este horario debes llevarlo como si de una medicina se tratara", aconseja, para que el equilibrio hormonal sea adecuado a lo largo del día.

También "es muy importante el refrigerio antes de acostarte, así impides que se produzca una hipoglucemia mientras duermes", ya que el cerebro sigue necesitando un aporte de energía durante la noche.

**Cambia de talla
EN DOS SEMANAS**

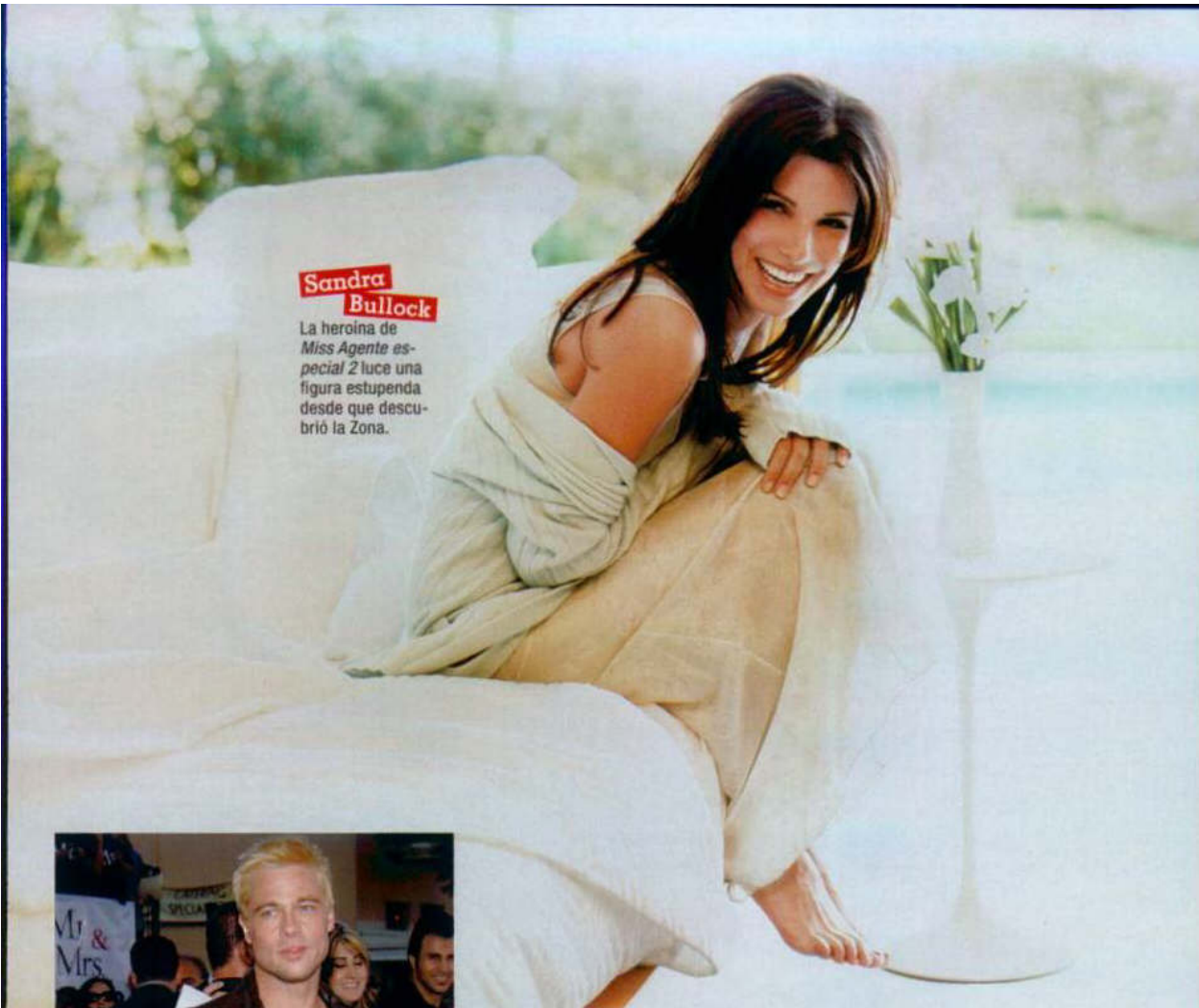
Los efectos beneficiosos de la dieta de la Zona son rápidos según su creador. Su objetivo es lograr mayor una concentración mental (siguiéndola se nivelan los niveles de azúcar en la sangre), rendir más (cuando estás en la Zona cuentas con una tarjeta de crédito hormonal con la que recurrir a tu grasa corporal almacenada, una fuente de energía prácticamente ilimitada) y tener mejor aspecto (no se pierde peso rápidamente, pero sí disminuye el exceso de grasa corporal a casi el máximo ritmo genético posible, que es de unos 400 a unos 600 gramos a la semana).

Pero, ¿podemos adelgazar en poco tiempo? "Los primeros resultados de la Zona se empiezan a notar al cabo de dos o tres días, cuando comienzas a notar una disminución de avidez de hidratos de carbono y un aumento de la concentración mental. A los cinco días tendrás menos hambre a lo largo del día y un mayor rendimiento físico."

Después de dos semanas aunque no hayas

**CÓMO SEGUIRLA CUANDO
ESTÉS FUERA DE CASA ***

- * Mientras esperas la comida en el restaurante no mordisquees los panecillos, mejor tómate un vaso de vino o de agua mineral. **Y entabla una conversación para distraerte y no picar.**
- * Elige siempre la proteína baja en grasa.
- * Toma siempre más verdura y fruta, y menos cantidad de pasta, arroz o patatas.
- * Observa el tamaño de plato de proteína que hayas pedido. Si es más grande que tu palma de la mano, piensa en llevarte lo que sobra.
- * Si sabes con seguridad que vas a comer el postre, no tomes ningún hidrato de carbono con la comida. Cuando pidas la carta de postres, pide lo que quieras, pero toma sólo la mitad de lo que pidas. **El mejor postre es siempre una pieza de fruta.**



Sandra Bullock

La heroína de *Miss Agente especial 2* luce una figura estupenda desde que descubrió la Zona.



Brad Pitt

Su alimentación controla mejor los niveles hormonales, el azúcar en la sangre y la pérdida de peso. ¿A que se nota?

perdido mucho peso, empezarás a notar que la ropa te sienta mucho mejor (la pérdida de grasa que puedes esperar es de entre medio kilo y tres cuartos de kilo por semana). Como dice el Dr. Sears, "se trata de un programa de control hormonal para toda la vida, que además está indicado para todo el mundo. Si al seguirlo pierdes peso, es sólo un efecto secundario (y realmente beneficioso). Cuando creé la dieta de la Zona, inicialmente estaba pensada para pacientes con enfermedades cardiovasculares, aunque también se experimentó en atletas de elite. Y claro, entre estos extremos estamos todos los demás. Aunque tengas un porcentaje de grasa ideal, si quieres pensar y rendir más y mejor, esta dieta está indicada para ti". ©