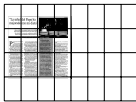
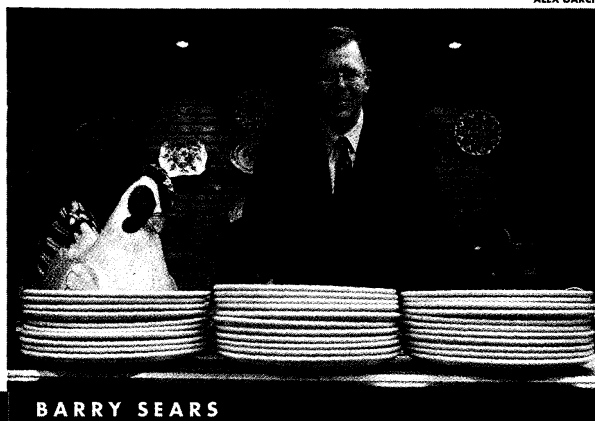
		Tirada: <b>239.011</b>	Sección: -	
		Difusión: <b>202.794</b> (O.J.D)	Espacio (Cm_2): <b>730</b>	
Nacional	General	Audiencia: <b>653.000</b> (E.G.M)	Ocupación (%): <b>59%</b>	Valor (Ptas.): <b>718.296</b>
Diaria		28/06/2004	Valor (Euros): <b>4.317,04</b>	Página: <b>64</b>
			Imagen: <b>Si</b>	

## “La salud del Papa ha mejorado con mi dieta”

Tengo 57 años, y nací y vivo en California. Soy doctor en Bioquímica, profesor del MIT y de la facultad de Medicina de la Universidad de Boston. Presido los laboratorios EnerZone. Estoy casado y tengo dos hijos veinteañeros. Soy conservador y republicano, pero ¡ojalá Bush pierda las elecciones! He diseñado una dieta que conserva la salud



ALEX GARCIA

INVENTOR DE LA DIETA DE LA ZONA

BARRY SEARS

**P**or qué su dieta se llama dieta de la zona?

—Porque logra regular dos sistemas hormonales (la insulina y los eicosanoides) en su tasa correcta, es decir, los deja en su zona saludable.

—¿Y qué pasa si no los tengo en esa zona?

—Su organismo padecerá inflamaciones inapreciables..., hasta que un día se expresan en cardiopatías, Parkinson, colitis, cáncer....

—He leído que el Papa sigue esta dieta...

—Sí. Un colaborador mío contactó hace dos años con los médicos de Su Santidad. Y ha mejorado su salud al aliviar sus dos patologías: el dolor artrítico y el Parkinson.

—¿Cómo lo han conseguido?

—Le administramos cada día dosis altas de aceite de pescado (purificado y concentrado). Una cucharada sopera. ¡El aceite de pescado es un poderoso antiinflamatorio!

—Insiste usted en lo de la inflamación, veo...

—Sí: padecemos inflamaciones sutiles, paullatinas, que no nos duelen (¡dolor silente, le llamo yo!)..., pero si no las frenamos llegarán a expresarse ¡a gritos!: ¡la enfermedad!

—¿Y por qué aparece esa inflamación?

—La inflamación es la natural defensa de nuestro organismo contra los invasores. Así actúa nuestra barrera inmunológica. Son como nuestros perros guardianes. Pero hay que tener bien cogidos por la correa a esos perros guardianes, porque si se desmandan...

—¿Qué?

—Se te empiezan a comer a ti! Y ahí surge la enfermedad, la enfermedad crónica: colitis, Alzheimer, cardiopatía, cáncer... El envejecimiento mismo viene a ser un proceso de crecientes inflamaciones... ¡Controlar la inflamación es controlar el envejecimiento!

—¿Y qué debo hacer para controlarla bien?

—Aceite de pescado, aceite de pescado... Aunque, eso sí, tiene un efecto secundario...

—¿Cuál?

—Que su cerebro estará más despierto.

—¿Correré el riesgo! ¿Seguimos adelante?

—Verá: los ácidos grasos del aceite de pescado —el ácido eicosapentaenoico, sobre todo— reducen el nivel de ácido araquidónico, que es el ácido que genera la inflamación.

—¿Usted es el bioquímico, usted me dirá...

—A más ácido eicosapentaenoico en el organismo, menos araquidónico. Los que más aceite de pescado ingieren son esquimales, japoneses y lapones: ¡son las poblaciones del mundo con menos cánceres y cardiopatías!

—¿Qué cantidades me recomienda?

—Una cucharadita diaria. En esas poblaciones, el cociente entre ácido araquidónico y eicosapentaenoico oscila entre 1,5 y 3. En los estadounidenses... ¡es de 12! Cuanto más alto, más inflamación: o sea, envejecimiento más rápido y propensión a enfermarse antes.

—¿Y cuál es el cociente de los españoles?

—Estuvo a medio camino entre el de los japoneses y el de los norteamericanos..., pero se acerca cada día más al norteamericano.

—¿Ingeriré más aceite de pescado?

—Así regulará sus eicosanoides...

—¿Eicosanoides?

—Superhormonas que regulan molecularmente las células de cerebro, corazón y sistema inmunitario y controlan su inflamación. Y si sigue la dieta de la zona regulará además otra hormona, la insulina, cuya tasa así mantendrá en su zona correcta y saludable: de 5 a 10 microunidades por mililitro.

—¿Qué me pasaría si mi tasa fuese menor?

—No tendría la suficiente para conducir todos los nutrientes al interior de sus células.

—Y si mi tasa fuese mayor, ¿qué?

—El exceso de insulina genera más ácido araquidónico, o sea, inflamación: obesidad, cardiopatía, arteriosclerosis, hipertensión...

En suma, a la enfermedad y al acortamiento de su vida. Evítelo: siga la dieta de la zona.

—Yo no me fio de ninguna dieta, perdón.

—La dieta de la zona se parece mucho a la mediterránea: no debe de diferir mucho

### SUPERSALUD

*“A partir de los 80 años, tu salud dependerá de tus genes; hasta los 80, de ti”, me avisa Sears. Él ha ideado una dieta para estar sano y grácil: es la dieta de la zona —aún poco conocida en España, aunque en expansión en todo el mundo—, que no considera las calorías de cada alimento, sino la respuesta hormonal que provoca en ti. Por eso limita pan, pasta y arroz, “que provocan subidas bruscas de insulina... ¡y pronto vuelves a tener hambre!”. Si estabilizas tus sistemas hormonales, vivirás la ‘supersalud’, dice Sears. Los atletas a los que aplica su dieta llevan ya 21 medallas olímpicas de oro desde 1992... “Tras siete días de dieta, notarás sus efectos”, dice. Amplia detalles en su libro ‘La revolucionaria dieta de la zona’ (Urano). Sus laboratorios elaboran aceite de pescado para completar su dieta*

de lo que usted ya comé... con una salvedad.

—¿Cuál?

—Aquí se ingieren excesivas harinas y almidones: ¡comen demasiado pan, pasta y arroz!

—¿Pues sí, es verdad...?

—Eso es lo que debe corregir en su dieta!

—Debo minimizar hidratos de carbono...

—Se trata de ingerir esos hidratos de carbono en forma de verduras, hortalizas y frutas.

—¿Hay algún alimento prohibido?

—¡No! Sólo controle las cantidades. Hágalo así: imagine su plato dividido en tres partes. En una de esas partes coloque su ración de proteína (pescado, pollo, carne...).

—¿Cómo de grande?

—Coloque la pieza sobre su mano: que su grosor jamás supere el grosor de su palma y que jamás exceda el contorno de su mano.

—Y en los otros dos tercios del plato, ¿qué?

—Llénelos a tope, ¡y aquí sin miedo a excederse!, de verduras, hortalizas o frutas, dadas de aceite de oliva extravirgen.

—¿Qué tipo de verduras y hortalizas?

—Coliflor, brócoli, espárragos, judía verde, espinaca, berenjena, calabacín, pepino, tomate, cebolla... ¡tiene mucho donde elegir!

—¿Qué ha desayunado usted hoy?

—Las claras de cuatro huevos, y luego frutas del bosque: fresas, moras, frambuesas...

—¿Y qué ha comido?

—Atún y pulpo (un tercio del plato) con hortalizas y lentejas (dos tercios). Y fruta.

—¿Y qué cenará?

—Pescado con hortalizas. De postre, queso y un vaso de vino. Y, en algún momento del día, mi cucharadita de aceite de pescado.

—Claro, claro, eso que no falte...

—Hágalo y se sentirá tan sano como yo, y como Jennifer Aniston, Sandra Bullock, Brad Pitt... ¡Medio Hollywood sigue la dieta!

—Si la siga, ¿seré como Brad Pitt?

—Su cara seguirá igual, lo lamento. Pero su cuerpo... funcionará como el de Brad Pitt.

VICTOR-M. AMELA