

	Tirada: 30.403	Sección: Economía	
	Difusión: 14.741 (O.J.D)	Espacio (Cm ₂): 553	
Nacional	Audiencia: 51.593	Valor (Ptas.): 509.445	Valor (Euros): 3.061,83
Diaría	27/04/2004	Página: 67	Imagen: Si

BARRY SEARS
MÉDICO EXPERTO EN NUTRICIÓN

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

“Para adelgazar, el enemigo no es la grasa, sino la insulina, que hace que se almacene la grasa”

DAVID ÁLVAREZ
Madrid. ¿Qué comparten Brad Pitt, Carmen Electra, algunos campeones olímpicos y el Papa?

Todos siguen la dieta de la zona del doctor Barry Sears, que presentó ayer en Madrid el libro *La revolucionaria dieta de la zona* (Urano). El método que comparte Juan Pablo II con 21 campeones olímpicos utiliza la comida para controlar los niveles de insulina, de forma que se consigue no almacenar más grasa de la necesaria y quemar la que sobra.

La grasa no es el enemigo...
Nunca lo ha sido.

Pero siempre pensamos que lo era.

Porque la gente piensa: “Si la grasa no me toca los labios, no llegará a las caderas”. Pero no es así. La grasa —por su cuenta— no puede hacer que uno engorde. Lo que hace engordar y mante-

nerse gordo es el exceso de producción de insulina, que es una hormona que ordena el almacenamiento.

Se puede comer grasa y no engordar.

Sí. Pero si se comen juntos grasa y carbohidratos, se está echando queroseno al fuego, porque el exceso de insulina hace que la grasa se almacene en las células adiposas. Hay que conseguir un equilibrio entre las proteínas, los carbohidratos y la grasa.

Entonces no se trata de evitar la grasa.

Se necesitan ciertos tipos de grasa, como las monoinsaturadas: las del aceite de oliva, los frutos secos o el aguacate. En cierto modo, esta dieta es una evolución de la dieta mediterránea, pero con menos cantidad de cereales y almidones, y con más fruta y verdura. Esa pequeña modificación tiene grandes con-

secuencias hormonales: disminuye la insulina.

¿Y eso qué consigue?

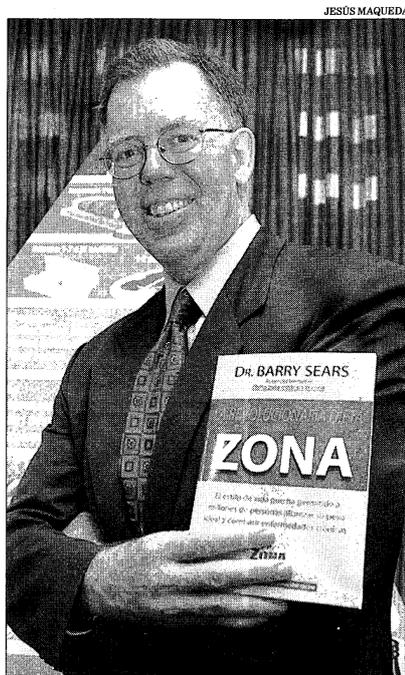
La única manera de perder el exceso de grasa corporal es bajar los niveles de insulina. Esta hormona le dice al cuerpo que almacene las calorías en forma de grasa. Hace 10.000 años eso era muy útil, porque la comida no muy abundante, pero hoy estamos rodeados de comida. Lo que era una alteración genética muy útil se ha convertido en un problema.

El cuerpo aún no se ha adaptado.

Está todavía en la Edad de Piedra. Pero nuestra comida no tiene nada que ver con la de hace 10.000 años.

¿Qué me recomienda?

Divida el plato en tres partes. En una, ponga proteínas bajas en grasas, como pollo o pescado: una ración no mayor que la palma de su mano.



La dieta de la zona, del doctor **Barry Sears**, ayuda que no se almacene la grasa y a que se quemar la que ya se tiene.

Llene las otras dos partes con frutas y verduras, y añada un poco de grasas monoinsaturadas, por ejemplo un chorro de aceite de oliva. Lo que ha hecho es un medicamento sabroso que controla la insulina durante las siguientes cuatro o seis horas. El único secreto es que intente hacer esto lo mejor que

pueda durante el resto de su vida.

¿En todas las comidas?

Sí. Sus hormonas están tan bien como su última comida.

¿Y si me lo salto en una?

Bueno, pues está sólo a una comida de distancia de volver a la zona. Todos comete-

mos errores, pero no pasa nada. Sólo la madre Teresa era perfecta. Si se equivoca en la dieta, use la siguiente comida para reajustar.

Si sigo esa dieta, ¿qué experimentaré?

Después de dos o tres días, pensará con más claridad, gracias a que sus niveles de azúcar en la sangre serán más estables, y eso es lo que necesita el cerebro. Después de tres o cuatro días, sentirá un aumento en su energía física, porque tendrá acceso a la reserva de grasas; y además disminuirá su deseo de hidratos de carbono. Y a los siete días, no habrá perdido mucho peso, pero la ropa le queda mejor. Es imposible perder más de medio kilo de grasa corporal a la semana. Se puede perder más peso, pero no perder más grasa.

La han seguido campeones olímpicos. ¿Qué habría cambiado sin ella?

Los deportistas con los que he trabajado en las últimas tres olimpiadas ganaron 21 medallas de oro, porque la dieta les daba una ventaja competitiva respecto a otros deportistas. Sin ella, probablemente no habrían ganado tantas medallas de oro.

¿Y en qué ha ayudado su dieta al Papa?

Sigue la dieta desde hace dos años, sobre todo tomando aceite de pescado, que disminuye los efectos del parkinson y le alivia el dolor de la artritis. Su salud ha mejorado mucho en los dos últimos años. La dieta le ha servido para vivir más y mejor.