



Barry Sears presentó en Madrid el libro donde explica su método.



Jennifer Aniston, Brad Pitt y Cindy Crawford son algunos de los seguidores de esta dieta.



## El creador de la dieta de los famosos visitó España

Es rica en verduras, frutas, proteínas bajas en grasas, pollo, pescado y aceite de oliva

Aunque poco conocida en España, la «dieta de la zona» se ha puesto de moda entre los famosos de Estados Unidos. Personajes como Cindy Crawford, Brad Pitt, Sandra Bullock, Jennifer Aniston o los componentes del equipo de nadadores estadounidenses, que lograron nueve medallas olímpicas en Barcelona, la siguen o la han seguido. Incluso el Papa Juan Pablo II es un fiel adepto a esta dieta creada por el doctor Barry Sears, con quien tuvimos ocasión de hablar durante su visita a Madrid para presentar su libro «La revolucionaria dieta de la zona».

### Un plan de comida

**PRONTO:** ¿Por qué califica su dieta de revolucionaria?

**BARRY SEARS:** Se trata de mantener las hormonas, sobre todo la llamada insulina,

dentro de una zona determinada. Es decir, ni demasiado alta ni demasiado baja. Yo doy tres razones para seguir mi método: la primera es que un exceso de insulina, que nos engorda, nos mantiene obesos para siempre. La segunda es que ese exceso acelera las enfermedades cardíacas, que son la mayor causa de muerte para hombres y mujeres. Y la tercera razón es que ese mismo exceso nos acorta la existencia. La mía no es una simple dieta, sino un plan de comida para mantenernos sanos toda nuestra vida.

**P:** ¿Qué podemos comer y qué no?

**B.S:** Se puede comer cualquier cosa, mientras se equilibren las proteínas y los carbohidratos. Estos últimos deben proceder de frutas y verduras, disminuyendo los que sacamos de cereales y almidones. En muchos sentidos, la «dieta de la zona» se

puede considerar como una evolución de la llamada dieta mediterránea. Es rica en verduras, frutas y proteínas bajas en grasas, pollo y pescado. Y siempre se añade una grasa monosaturada, como es el aceite de oliva.

El doctor explica que «mi dieta sirve para el tratamiento de enfermedades crónicas, que incluyen las coronarias y la diabetes, y también como una dieta antiinflamatoria. Y Juan Pablo II padece dos enfermedades causadas por inflamación: una artritis grave y Parkinson, que es una dolencia degenerativa neuronal. En cuanto a las estrellas de Hollywood que siguen mi método, lo hacen para evitar el exceso de grasa corporal. Sé que mi dieta está de moda allí, porque los resultados han sido muy positivos».