



El chef Iñigo Urrechu prepara una ensalada de bogavante en su restaurante. :: ÓSCAR CHAMORRO

LA ZONA, LA DIETA QUE NO ES UNA DIETA

Perder peso sin pasar hambre y a la vez ganar salud y longevidad es posible gracias al doctor Sears, que publica su nuevo libro, 'La Zona Mediterránea' **LUCÍA PALACIOS**

No es una dieta. No hay que estar pendiente de la báscula. No se pasa hambre. No tiene alimentos prohibidos. Pero, aun así, se pierden esos kilos de más (el que los tenga) y, lo que es más importante, hace que uno se sienta mejor tanto física como mentalmente. Por eso hay que hablar de un estilo de vida que, por qué no decirlo, practican desde hace tiempo muchos famosos de Hollywood como Brad Pitt, Madonna, Sandra Bullock, Jennifer Aniston o Cindy Crawford. Ahora la conocida dieta de la 'Zona', diseñada por el médico y bioquímico estadounidense Barry Sears, se 'españoliza' gracias al libro 'La Zona Mediterránea' (ediciones Urano), escrito por este prestigioso doctor y con la colaboración del chef vasco Iñigo Pérez Urrechu, que ha sido el encargado de elaborar las recetas para toda una semana.

Pero, ¿en qué consiste? Se trata de que cada comida esté formada por proteínas, hidratos de carbono y grasas en una proporción de un 40% de hidratos, un 30% de proteínas y un 30% de grasas. Para ello hay que hacer al menos cinco comidas al día y no estar más de cuatro-cinco horas sin ingerir alimentos.

«Seguirla no es complicado», tranquiliza la médica experta en nutrición Sagrario Jiménez Morueco. Lo primero que hay que hacer es identificar qué alimentos pertenecen a cada grupo. La doctora puntualiza que hay hidratos de carbono que son favorables para la dieta, principalmente las verduras y frutas, mien-

tras que otros son peores, como la pasta, el arroz, los azúcares refinados, los dulces... «Cuanto más tomemos de los desfavorables, más nos alejaremos de la 'Zona', pero no dejen de ser hidratos», aclara Jiménez, que explica que la cantidad de alimento que hay que tomar en cada una de las comidas del día no pue-



La doctora experta en nutrición Sagrario Jiménez. :: Ó. CHAMORRO

de exceder la palma de la mano. ¿Y dónde están las proteínas? Se encuentran en los pescados, las carnes y derivados, los lácteos y los huevos. Por último, es aconsejable que las grasas sean de origen vegetal y que procedan del aceite de oliva, del aguacate o de los frutos secos.

Una de las claves de la 'Zona' está en consumir una buena cantidad de Omega 3, que se encuentra en los pescados y frutos secos, principalmente, y polifenoles, las sustancias coloreadas que están en las frutas y verduras y que tienen propiedades antioxidantes. Para lograrlo, la mayor parte de las veces hay que recurrir a unos suplementos nutricionales.

Múltiples beneficios

Lo mejor de esta dieta es que «no tendrás hambre durante las 4-5 horas siguientes, ni estarás cansado, sino que mantendrás toda tu agudeza mental y estabilidad emocional porque habrás estabilizado tus niveles de glucosa», matiza en el libro Sears, que aclara que «el control hormonal se basa en el equilibrio entre las proteínas y la carga glucémica en cada comida». Así, la insulina –la hormona que es esencial para la vida– estará en su estado óptimo y se conseguirá que no haya picos de hiperglucemia o hipoglucemia, que es lo que hace que el rendimiento tanto físico como intelectual disminuya.

Además, con esta estrategia alimentaria se lograrán otros beneficios, como reducir la inflamación celular, que afecta muy negativamente al sistema cardiovascular y al funcionamiento de muchos órganos; mejorar el aspecto de la piel y fortalecer cabello y uñas; ralentizar el proceso de envejecimiento, ya que aumenta la capacidad antioxidante; optimizar el funcionamiento del sistema inmunológico; prevenir y mejorar las enfermedades crónicas...

Urrechu: «A mis clientes, además de comida, les doy salud»

«Yo a mis clientes, además de comida, les doy salud», presume Iñigo Urrechu, quien, como consumido deportista, es un ferviente seguidor de esta estrategia alimentaria. Su lema de vida, ese equilibrio entre hidratos de carbono, proteínas y grasas, trata de extenderlo en cada plato que prepara en sus restaurantes de Pozuelo. En Urrechu es posible disfrutar de una ensalada de bogavante con vinagreta de coral, un espectacular corte de foie gras con teja crujiente de pan dulce o unas exquisitas albóndigas de rape en salsa verde sin salirse de la 'Zona'. Por eso, nadie mejor que este chef vasco para elaborar unas recetas que harán posible seguir esta dieta durante una semana y no querer abandonarla.

Entre sus propuestas, destacan el bacalao encebollado, las vieiras sobre crema de coliflor, los tallarines de calamar con espárragos verdes y berberechos, el ragú de pavo con frutos rojos y hasta una minipizza. Como tempestí, algo tan español como una copa de vino tinto, un poco de jamón y tres aceitunas.

Para empezar a gozar de estos beneficios no habrá que esperar prácticamente nada. La doctora Jiménez asegura que con tres o cuatro días de aplicar rigurosamente la dieta, ya los niveles de hormonas van a estar en la 'Zona' y el organismo sí lo va a notar. Para que se dé uno cuenta de la pérdida de grasa hay que tener un poco más de paciencia, pero en una semana ya será visible. «Cuanto más constantes seamos con estas proporciones, mejor», dice la experta, que avisa también de la importancia de realizar ejercicio de forma regular, cada uno acorde a sus posibilidades pero siempre con un mínimo: caminar 30 minutos al día. Lo que no hay que hacer es obsesionarse con el peso, advierte la nutricionista, que aconseja no estar todo el día pendiente de la báscula y si dar más relevancia al perímetro abdominal. «Lo importante no es pesar poco, sino no tener exceso de grasa», explica Jiménez.

Para estar en la 'Zona' sería suficiente con poner en práctica el libro 'La Zona Mediterránea', aunque más llevadera y efectiva será si se acude a un especialista, puesto que lo personalizará a las medidas corporales de cada uno y a su nivel de actividad física.

¿Y su duración? No tiene un periodo concreto de aplicación sino que, por sus beneficios, lo ideal es mantenerla siempre y, además, extenderla a toda la familia. Padres, niños y abuelos ganarán calidad de vida.