

## Prefacio

La dieta mediterránea ha sido declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la Unesco. La Clínica Mayo la recomienda como medio para combatir las enfermedades cardiovasculares y el Alzheimer. El *New English Journal of Medicine* se ha ocupado numerosas veces de las propiedades medicinales de la dieta mediterránea. Las revistas de salud y belleza alaban constantemente su eficacia.

Sin embargo, en realidad, nadie puede describirla. ¿Cuántas calorías diarias necesitas para mantener tu peso con una dieta mediterránea? Nadie lo sabe. ¿Cuántas proteínas diarias son necesarias en una dieta mediterránea? Nadie lo sabe. ¿Cuál es la proporción correcta de hidratos de carbono en la dieta mediterránea? Nadie lo sabe. ¿Por qué funciona? Nadie lo sabe.

Actualmente, en Estados Unidos, debido al desconocimiento general sobre el tema, cualquiera puede pasar por experto en nutrición. Mucha palabrería, mucho bombo y platillo, pero muy poca comprensión de lo que hay detrás de las palabras. La nutrición es algo muy complejo, pero la complejidad no sube los contadores de visitas de las páginas web ni vende revistas. Lo que realmente atrae la atención de la gente son las soluciones sencillas (en particular, las que conciernen a la eliminación de los alimentos «malos») que escuchamos en la televisión pero que tienen muy poca base científica.

La dieta mediterránea no se puede reducir a unas normas simples como «no comas carne roja» o «bebe vino tinto». Y por esa razón, muchas personas creen que si se toman un vaso de vino con un plato de pasta significa que ya están haciendo la dieta mediterránea.

Si puedes descubrir la verdadera naturaleza de la dieta mediterránea e identificar los factores que hacen que funcione, podrás empezar a notar los efectos sobre tu salud hoy mismo. Y si entiendes cómo actúa esta dieta tradicional, podrás perfeccionarla y subirla de nivel para conseguir todavía más ventajas para tu salud, incluida la más codiciada por la mayoría de los estadounidenses: controlar eficazmente su peso.

La Zona Mediterránea supone la evolución de la dieta mediterránea hacia un programa dietético unificado que no sólo aporte la estructura necesaria para obtener los máximos beneficios para la salud, sino que también ofrezca reglas sencillas que faciliten su uso en nuestra vida diaria. La Zona Mediterránea, asimismo, representa un regreso al pasado para traer el patrimonio cultural de la dieta mediterránea al siglo XXI. De hecho, el prefacio de este libro bien podía haberlo escrito Hipócrates hace 2.500 años cuando dijo: «Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento». Pero para entender realmente esta filosofía es necesario comprender los últimos avances en biología molecular (los factores de transcripción de los genes, la epigenética, etc.) que explican por qué la dieta mediterránea tiene tanto efecto sobre nuestra salud.

Aunque las bases de la Zona Mediterránea sean sólidas, a la mayoría de las personas sólo les interesan dos cosas, la primera es en qué puede beneficiarles personalmente, y la segunda, con qué facilidad la pueden incorporar en sus ajetreadas vidas. Así que vamos a ir al grano: los beneficios incluyen una larguísima letanía de factores que pueden cambiar tu vida, entre los que se incluyen librarte de enfermedades cardiovasculares, de la diabetes y de otras lacras de nuestros días; la espectacular reducción del riesgo de desarrollar Alzheimer y otras enfermedades asociadas al envejecimiento, una piel más sana y el control permanente del peso. En cuanto a la facilidad para aplicarla, en este libro desgloso un programa que es tan sencillo que lo único que necesitas es tener una mano, un ojo y un reloj. Si tienes estas tres cosas, podrás cosechar las ventajas de la Zona Mediterránea de por vida.

## Introducción: la Zona 20 años después

Cuando en 1995 escribí mi primer libro, *La Zona*, omití la palabra *dieta* del título intencionadamente. De hecho, escribí el libro para que los cardiólogos supieran el poder que tienen los alimentos para alterar las respuestas hormonales, especialmente, las hormonas implicadas en la inflamación. El libro era una llamada de atención a la comunidad médica sobre el hecho de que la dieta baja en grasas y rica en hidratos de carbono que recomendaban los profesionales de la medicina a los estadounidenses, conduciría a las epidemias de obesidad y diabetes provocadas por la inflamación. No el tipo de inflamación que provoca un microbio o una herida, sino la que provoca lo que comemos.

El tema principal del libro era un grupo de hormonas poco conocido denominadas eicosanoides. Aunque al ganador del Premio Nobel de 1982 le fuera otorgada dicha distinción por haber descubierto la importancia de estas hormonas en la inflamación, aparte de unos pocos académicos de la medicina, en el año 1995 prácticamente nadie sabía nada de ellas.

Sabía que conseguir que el libro captara la atención del público era todo un reto, y mi editor estaba de acuerdo conmigo. Así que a ninguno de los dos nos sorprendió que el volumen de ventas inicial fuera modesto y que pronto decayera. Yo estaba seguro de que el verdadero mensaje no

estaba siendo transmitido y que los medios lo veían como un libro más sobre otra dieta de moda. De manera que, sin decirle nada a mi esposa, me puse a buscar una agencia de publicidad que pudiera ayudarme a reposicionar su mensaje.

Puesto que crecí en Los Ángeles, suponía que si se hacía publicidad para anunciar películas, también se podría hacer lo mismo con los libros; incluso para libros técnicos sobre la inflamación producida por la dieta. (Digamos que era un ingenuo.) Así que me fui a la mejor agencia de publicidad de Hollywood y pregunté si alguna vez habían hecho publicidad de un libro. La respuesta fue «No», pero no estaban dispuestos a perder un cliente, de modo que el agente de Michael Keaton se convirtió en el jefe del recién creado departamento de publicidad para libros, y yo en su primer cliente.

Les dije que la única forma de evaluar la eficacia de su trabajo sería que hubiera algún aumento por pequeño que fuera en las ventas (lo cual no iba a ser muy difícil). Al principio la respuesta se hizo esperar; cuando sólo me quedaba aproximadamente un mes antes de que se me acabara el dinero, vislumbré un rayo de esperanza cuando Dennis Prager, un conocido locutor de radio de Los Ángeles, me invitó a su programa porque los dos compartíamos el mismo agente publicitario. Aunque a él le había gustado mi libro me dijo que si durante los primeros quince minutos no había ninguna llamada, tendría que pasar a otro tema. Le contesté que me contentaba con tener la oportunidad de hablar del libro. A las tres horas las líneas telefónicas seguían colapsadas de llamadas y yo todavía estaba en el programa. A la semana siguiente, el libro encabezó la lista de los superventas en Los Ángeles y un mes más tarde la del *New York Times*. Esto confirma el viejo refrán que dice: «Entre elegir ser bueno o tener suerte, quédate siempre con tener suerte».

Como cabía esperar, con este éxito mis tres palabras más temidas, que eran *dieta de moda*, fueron asociadas inmediatamente a mi libro. Aunque la palabra *dieta* procede del griego y significa «forma de vida», su significado ha ido degenerando hasta convertirse en «corto período de hambre y privaciones para intentar tener buen aspecto en traje de baño». Una *moda* es un fenómeno pasajero que carece de una base sólida y que pronto desaparece. Junta estas dos palabras y tienes el término *dieta de moda*. Algunas dietas de moda son sencillamente absurdas, como la Dieta del Bebedor. Otras dietas, por desgracia, consiguen mucha credibilidad,

como la dieta baja en grasas, rica en hidratos de carbono (cereales y almidones) que aconsejaba el USDA (Ministerio de Agricultura de los Estados Unidos) a principios de la década de 1990. Esta moda contó inicialmente con el apoyo del gobierno y de los médicos, pero ahora ha quedado demostrado a las claras que esta política condujo a que se disparara la obesidad en Estados Unidos.

Por eso desarrollé el concepto de la Zona, no como una dieta o un plan de adelgazamiento, sino como un mapa de carretera dietético para conseguir y mantener un equilibrio hormonal constante que permitiera a nuestro cuerpo funcionar a pleno rendimiento. En realidad, la Zona es un estado fisiológico que se puede medir en nuestro cuerpo, es un estado metabólico que, una vez lo has conseguido, actúa rápidamente y reduce de forma espectacular el riesgo de obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y muchas otras dolencias crónicas. Para llegar a la Zona y permanecer en ella, hace falta cambiar de estilo de vida para siempre, pero es un cambio que nos ayudará a tener mejor aspecto, sentirnos mejor y vivir más sanos durante muchos años.

Varios años después de la publicación de *La Zona*, como todo político que se precie, me dediqué a relacionarme para intentar explicar el misterioso mundo de las hormonas y la inflamación. Ahora, casi veinte años después, el que una vez fue el concepto radical de la Zona, casi parece haber pasado de moda, porque hoy la mayoría de los libros sobre dietas dan por hecho que las hormonas son las responsables del aumento de peso: el exceso de insulina engorda y te impide adelgazar. Asimismo, en la mayoría de los libros sobre dietas se advierte que si comes demasiados hidratos de carbono blancos (pan, pasta y pizza) engordarás.

Pero actualmente sigue habiendo muy pocos libros que digan que la inflamación es la causa subyacente de que suceda esto, y por qué es tan importante controlarla.

La razón por la que el concepto de la Zona pasó de haber sido etiquetado como dieta de moda a ser una tendencia nutricional generalmente aceptada es la ciencia. Cuando publiqué *La Zona*, una de las pocas personas que compró el libro fue David Ludwig, por aquel entonces un joven profesor auxiliar de la Facultad de Medicina de Harvard. (Ahora es profesor titular en Harvard y destacado investigador en el estudio de la obesidad.) En realidad, cuando David leyó el libro lo hizo con escepticismo académico, le interesaba conocer la pseudociencia sobre la que se basaba

otra de las dietas de moda. Tras haber leído el libro y haber visto sus fundamentos científicos (era el primer libro sobre una dieta con referencias científicas), me invitó a que diera un seminario a sus colegas de la sección de endocrinología del Hospital Infantil Boston en Harvard.

Y así lo hice, y al final del mismo les pregunté si habían observado alguna falacia obvia en alguno de mis conceptos. La respuesta fue negativa, pues todo el mundo parecía estar de acuerdo en que lo que había dicho era teóricamente razonable. David sintió curiosidad por lo que había explicado y decidió probar mi concepto de la Zona mediante un estudio de alimentación controlada. Utilizó los fondos internos del Hospital Infantil, porque sus primeros intentos de conseguir ayuda económica del gobierno para esta idea «radical» fracasaron.

Como no podía haber sido de otro modo, David y su equipo comprobaron que mis predicciones sobre la capacidad de la Dieta de la Zona (y concretamente, de una sola comida preparada según los principios de la Zona) para alterar la respuesta hormonal eran ciertas. Desde entonces, todos los estudios serios que se han realizado han confirmado mi hipótesis de hace veinte años sobre el poder de los alimentos para controlar las respuestas hormonales y reducir la inflamación.

¿He cambiado de opinión respecto a la Zona con el paso de los años? Pues bien, sí y no. *La Zona* fue el primer libro que hablaba de las dietas antiinflamatorias y sobre la forma en que la respuesta hormonal a la dieta podía aumentar o reducir los niveles de inflamación en el cuerpo. La Dieta de la Zona es una plantilla dietética para equilibrar los alimentos que pones en tu plato, a fin de que puedas conseguir el control hormonal, inflamatorio y genético óptimo durante toda tu vida (lo contrario a «estar a dieta» y tener siempre que pasar hambre y sentir cansancio para perder unos cuantos kilos). No ha cambiado nada en mi forma de pensar respecto a ese concepto básico. Pero las nuevas investigaciones siguen demostrando lo importante que es hacer algo ahora para controlar la inflamación y el efecto que tienen ciertos alimentos para acentuar ese proceso.

Los avances en biología molecular y genética han ampliado enormemente nuestra comprensión sobre la importancia de la dieta para activar y desactivar nuestros genes. Concretamente, implica enfoques nuevos sobre la respuesta de la parte más primitiva de nuestro sistema inmunitario a ciertos nutrientes. Pero lo más importante es la forma en que nuestra dieta puede seguir alterando la expresión de nuestros genes durante varias gene-

raciones a través de los nuevos conocimientos que nos aporta la «epigenética». La epigenética es como la nube en el mundo informático, controla la expresión de nuestros genes y está muy influenciada por nuestro entorno, y en particular por nuestra dieta. Pero lo más importante es que explica cómo los marcadores químicos pueden quedar almacenados en nuestros genes, amplificarse y transmitirse a la siguiente generación.

La idea de la Zona sigue estando en la vanguardia de la ciencia de la nutrición porque los nuevos descubrimientos refuerzan mi concepto básico. En mi libro, *En la Zona con Omega 3 RX* que se publicó en 2002, hablo por primera vez de tomar ácidos grasos omega-3 altamente concentrados para controlar la inflamación. En *La Zona Mediterránea* amplí mi concepto básico de Zona describiendo el poder de los polifenoles —las sustancias químicas responsables del color de las frutas y verduras— para potenciar el control metabólico de nuestros genes y para retrasar el proceso de envejecimiento.

El título de este libro, *La Zona Mediterránea*, podría dar a entender que es para contentar a los que simplemente quieren oír que comer pasta con un poco más de queso parmesano, beber un poco más de vino tinto, añadir aceite de oliva a las comidas o tomarse un capuchino con un trozo de chocolate negro es la esencia de este programa dietético. De hecho, lo que caracteriza a las dietas de prácticamente todo el Mediterráneo no es la pasta, sino coloridos hidratos de carbono ricos en polifenoles. Por fin contamos con los suficientes conocimientos científicos como para estar seguros de que son los vistosos polifenoles los que hacen que la dieta mediterránea sea única para retrasar el envejecimiento, no la pasta blanca.

Este libro está dividido en cuatro partes. La primera expone todos los conocimientos prácticos, ya que nos indica cómo dominar la Zona Mediterránea. La segunda trata de la ciencia de los polifenoles. La tercera explica que la industrialización de la comida ha conducido a una epidemia de inflamación en Estados Unidos, que ahora se está expandiendo a todo el mundo debido a la globalización. Por último, la cuarta parte describe el futuro, que hace que los conceptos de la Zona Mediterránea sean más importantes que nunca para invertir nuestra crisis de salud actual.

Espero que después de leer este libro, el lector piense que la constante evolución de mi concepto de la Zona es más pertinente en la actualidad que cuando lo presenté hace casi veinte años. Y la Zona Mediterránea, ¡es incluso más deliciosa!





## Un vistazo a la Zona

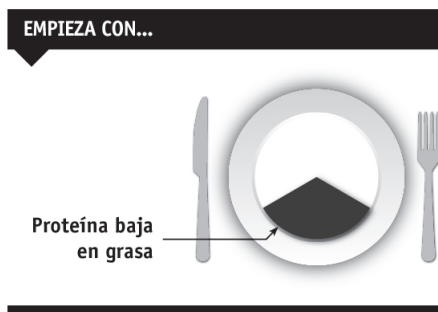
La Zona no es un lugar misterioso o un ingenioso reclamo publicitario. Es un estado fisiológico real en tu cuerpo que se puede detectar en los análisis clínicos que se hacen habitualmente en la Facultad de Medicina de Harvard. Si estás en la Zona significa que tienes una habilidad óptima para controlar la inflamación. La inflamación es la razón por la que engordas, enfermas y envejeces antes. Al reducir la inflamación eliminamos el exceso de grasa corporal, volvemos al bienestar y retrasamos el envejecimiento.

La única forma de llegar a la Zona y mantenernos en ella toda la vida es a través de la dieta. La Dieta de la Zona no es más que una plantilla para llenar nuestro plato equilibradamente, de manera que podamos obtener la mejor respuesta hormonal para controlar el grado de inflamación en nuestro cuerpo durante las 4-5 horas siguientes a la comida. Lo único que necesitas es una mano, un ojo y un reloj para utilizar esta plantilla durante toda tu vida y reducir extraordinariamente el riesgo de padecer obesidad y otros de los graves problemas de salud que nos afectan hoy en día.

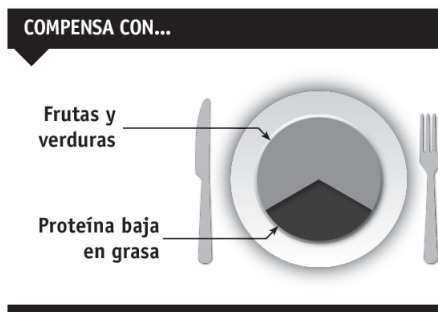
La plantilla de la Dieta de la Zona es fácil. En cada comida debes dividir tu plato en tres raciones iguales. (Para eso necesitas el ojo.) Un tercio del plato lo ocupará proteína baja en grasa que no será ni más larga ni

más gruesa que tu mano (eso es porque cada mano tiene un tamaño). No tiene por qué ser proteína de origen animal, pero debe ser un alimento rico en proteínas. Para los veganos sería tofu firme o productos de soja que imitan la carne. Para los ovolactovegetarianos, también se pueden incluir productos lácteos y proteína de huevo, además de las fuentes de proteína veganas. Para los omnívoros, las fuentes de proteínas son aún más amplias.

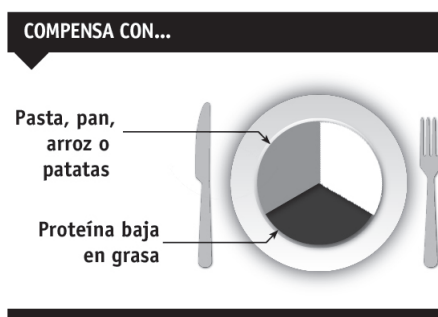
Para empezar a controlar la inflamación durante toda la vida, basta con que te adaptes a las cantidades que vienen a continuación para empezar a crear el plato que supondrá una comida antiinflamatoria cada vez que comas.



A continuación llena los otros dos tercios del plato con hidratos de carbono de colores, principalmente verduras que no tengan almidón y pequeñas dosis de fruta para equilibrar la proteína como se muestra a continuación. Esto equivale al volumen de 2 puños completos.



Si eliges hidratos de carbono blancos (pasta, pan, arroz y patatas) sólo debes llenar 1/3 y dejar el otro vacío. Esto equivale al volumen de un puño. El último tercio lo seguimos llenando con proteína baja en grasa.



Aquí tienes dos consejos prácticos en lo que respecta a los hidratos de carbono. Primero, cuanto más blancos (pan blanco, pasta blanca, arroz blanco y patatas blancas) añadas a tu plato, más inflamación vas a generar. Segundo, cuantas más verduras consumes y menos cereales y almidones tomes (idealmente ninguno), mejores serán los resultados. En términos científicos, a esto se le llama bajar la carga glucémica de la comida. Por último, añade una pizca de grasa a tu plato (una cucharada sopera). La grasa a la que me estoy refiriendo es básicamente grasa monoinsaturada, baja en omega-6 y en grasas saturadas, como podrían ser el aceite de oliva, el aguacate o los frutos secos.

Ahora bien, ¿para qué necesitas el reloj? Si has compensado bien tu plato, no tendrás hambre hasta transcurridas 4-5 horas de tu última comida, no tendrás hambre porque habrás estabilizado tus niveles de azúcar en sangre. Gracias a esos niveles estables de azúcar en sangre, también te mantendrás más despierto mentalmente durante el mismo período. La falta de apetito y estar más concentrado mentalmente son dos indicadores de que has conseguido reducir la inflamación en tu cuerpo durante ese tiempo.

Eso es todo. Parece bastante fácil, salvo porque has de hacerlo cada cinco horas durante el resto de tu vida para mantener el equilibrio hormonal y el subsiguiente control de la inflamación. No es un precio muy alto para vivir más y mejor. Y si un día has comido mal (algo que todos

hacemos), no te preocupes, puesto que estás tan sólo a una comida de volver a la Zona.

Puesto que el concepto de la Zona es simplemente una plantilla para compensar bien tu plato, es compatible con cualquier filosofía dietética, desde la dieta vegana hasta la paleolítica. El equilibrio en tu plato no cambia, sólo los ingredientes que utilizas para rellenar la plantilla de la Zona. Bienvenidos a la Zona.

# **PRIMERA PARTE**

## **Domina la Zona Mediterránea**



# 1

## Lo que se avecina

La medicina no es tan complicada como nos han hecho creer. Por el contrario, la nutrición no es tan simple como se nos ha dicho. Pero ambas están estrechamente ligadas a través de la inflamación.

Muchas veces consideramos que la inflamación es perjudicial, y sin embargo es nuestra principal defensa en la interminable lucha que libramos contra los microbios. Sin inflamación nunca se curarían nuestras heridas.

De hecho, la inflamación es un proceso que se compone de dos etapas. La fase inicial es una respuesta proinflamatoria agresiva que es capaz de activar genes inflamatorios, que de lo contrario permanecerían asintomáticos, para combatir una herida o un ataque microbiano. Esto empieza con la activación de la parte más primitiva de nuestro sistema inmunitario, que hace que los leucocitos de la sangre, normalmente benignos, se conviertan en potentes máquinas destructoras para detener los daños ocasionados por la herida o por la invasión microbiana. En la segunda fase tienen lugar toda una serie de respuestas antiinflamatorias protectoras de naturaleza diversa, para desactivar estos mecanismos bélicos moleculares y devolverle el equilibrio a nuestro cuerpo. Las hormonas son las que determinan la activación y desactivación de los genes inflamatorios de nuestro cuerpo.

Afortunadamente, con la dieta podemos controlar las hormonas esenciales en este proceso. Por desgracia, la dieta también puede alterar el equilibrio de dichas hormonas. Si estas dos poderosas fases de la inflamación están en equilibrio, gozamos de bienestar. Si perdemos ese equilibrio, empieza un lento e incesante descenso hacia la enfermedad crónica y el envejecimiento prematuro.

Aunque la inflamación es un sistema claramente definido de revisiones y compensaciones que ha evolucionado en el transcurso de millones de años, también puede volverse en nuestra contra por la dieta. Por desgracia para nosotros, se ha producido un cambio fundamental en el equilibrio de estos dos poderosos procesos inflamatorios opuestos debido a la industrialización de los alimentos que ha tenido lugar en los últimos cincuenta años, y gracias a los avances en la biología molecular hemos podido darnos cuenta de las consecuencias metabólicas y genéticas de este cambio de dieta. Lo observamos en el incremento de la obesidad, en el desarrollo de enfermedades crónicas a una edad cada vez más temprana y en la aceleración del envejecimiento —en particular, el del cerebro— sin que aparentemente podamos hacer nada para evitarlo. Pero ¿y si la obesidad, las enfermedades crónicas y el envejecimiento tuvieran un origen común que hubiéramos pasado por alto?

He dedicado la mayor parte de mi carrera como investigador a buscar las conexiones entre la dieta y la inflamación. Es una historia compleja que sigue evolucionando muy rápidamente. Pero cuando tratamos de simplificar en exceso una historia compleja, la primera víctima suele ser lo que hay de cierto en ella. Aquí no hay sólo un culpable, sino que son las complejas interacciones que se producen en los diversos cambios que han tenido lugar en la dieta estadounidense las que han roto el equilibrio cuidadosamente confeccionado de nuestras respuestas inflamatorias. Lo peor de todo es que estas alteraciones de nuestros genes inflamatorios parecen tener la capacidad de transmitirse e intensificarse de una generación a otra.

Se está preparando un tsunami de la más temida enfermedad de la vejez: el Alzheimer. Se ha ido haciendo fuerte durante más de cincuenta años, primero empezó como la crisis de la obesidad, seguida por la epidemia de diabetes, y ahora está empezando su próxima manifestación como el aumento del Alzheimer.



La progresión de la inflamación al Alzheimer se muestra en el siguiente diagrama de flujo.

**Aumento de la inflamación inducida por la dieta**



**Aumento de la obesidad**



**Aumento de la diabetes**



**Aumento del Alzheimer**

Una buena imagen para visualizar este diagrama sería la de una fuente de champán: se necesitan unos quince o veinte años para que una patología alcance un estado crítico y sus efectos empiecen a derramarse al siguiente «cuenco» y precipitar otro estado crónico más destructivo que el anterior. Nuestra epidemia de obesidad empezó a dispersarse hacia mediados de la década de los setenta, pero fue debida a la inflamación producida por la dieta que se generó a principios de los sesenta como consecuencia de la expansión de la industria alimentaria. El índice de diabetes se mantuvo relativamente constante hasta 1995, que fue cuando se produjo un espectacular aumento. Ahora estamos en la cúspide de un nuevo aumento epidémico: el del Alzheimer.

En la actualidad, todavía no hay ningún tratamiento para detener la progresión del Alzheimer, menos aún para curarlo. De hecho, lo único que sabemos sobre el Alzheimer es que parece que implica un proceso inflamatorio. Los índices de mortalidad de las principales enfermedades del siglo XXI (enfermedades cardiovasculares, cáncer y enfermedades cerebrovasculares) han disminuido en la última década, pero en ese mismo período el índice de mortalidad por Alzheimer ha

aumentado un 68% y se ha convertido en la sexta causa de muerte en Estados Unidos.

Esto parece indicar que cuanto más vivimos y más inflamación sufrimos debido a nuestra dieta, más personas seremos víctimas de la demencia. No es un futuro muy esperanzador.

Todas estas patologías, la obesidad, la diabetes y el Alzheimer, tienen el mismo origen: la inflamación inducida por la dieta. Mantener bajo control este tipo de inflamación implica mantener siempre las hormonas, generadas por los alimentos que comemos, ni demasiado altas ni demasiado bajas dentro de una zona. Esto es lo mismo que tomar un medicamento recetado por el médico. La clave está en mantener ese fármaco dentro de una zona terapéutica. Si a un paciente le administras una dosis demasiado baja, no funcionará. Si te excedes un poco en la misma, puede ser perjudicial. Lo mismo sucede con hormonas como la insulina, que son esenciales para nuestro metabolismo, y los eicosanoides, que controlan la inflamación, salvo que estas hormonas son cientos de veces más potentes que ningún medicamento. Éste era el mensaje que transmitía en *La Zona* hace veinte años, y que a día de hoy sigue siendo el mismo. Resumiendo, si quieres vivir más y mejor, debes controlar la inflamación inducida por la dieta durante toda tu vida.

La Zona no es un lugar misterioso. Lo que te indica que estás en la Zona son los rigurosos marcadores clínicos, y prácticamente casi cualquier investigador médico estaría de acuerdo en que para vivir más y mejor es necesario conseguir las metas clínicas que definen la Zona. La Zona nunca ha sido un destino inalcanzable. Sin embargo, la única forma de llegar al mismo es a través de la dieta.

*La Zona Mediterránea* habla de cómo hemos llegado a esta crisis de salud y explica la forma en que podemos superarla: siguiendo una dieta antiinflamatoria que nos permita retomar el control de la expresión de los antiguos genes inflamatorios. Si no lo hacemos, podemos empezar a prepararnos para la Guerra Mundial A (con «A» de Alzheimer).

Ésta es la razón por la que la atención que se le está concediendo actualmente a las tradicionales dietas mediterráneas nos ofrece la oportunidad de retomar las riendas de nuestro futuro. Los avances en la biología molecular y en la genética nos permiten comprender por qué ciertos alimentos de la dieta mediterránea pueden hacer que la Dieta de la Zona clásica sea más eficaz en el control de la inflamación. Concretamente, es

la función de un grupo de sustancias químicas de carácter único, conocido como polifenoles —las sustancias que dan color a las frutas y las verduras—, la que nos ofrece la mayor esperanza para dominar los interruptores genéticos que controlan la inflamación y el metabolismo. Los alimentos que contienen niveles altos de polifenoles han supuesto la base de la dieta mediterránea durante más de dos mil años y forman parte de los componentes de la Zona Mediterránea, que puede ser nuestra mejor medicina para tratar la obesidad, las enfermedades crónicas y el envejecimiento (especialmente, el del cerebro) en el futuro.