

# Introducción

Aunque se habla de la Zona desde hace siete años, encuentro que todavía sus conceptos básicos no se entienden bien o se malinterpretan tanto por la profesión médica como por el público en general. Primeramente, la Zona no es una dieta de moda o un invento de marketing. Es una palabra que encontré para describir el estado fisiológico en que está tu cuerpo cuando tiene las hormonas compensadas, un equilibrio que es sinónimo de la máxima salud. La Zona se puede medir y cuantificar fácilmente con una serie de análisis de sangre que tu médico ya pide normalmente en la revisión anual.

Cómo llegar a la Zona es una cuestión totalmente distinta. Entrar en la Zona y mantenerse en ella requiere que consideres tu dieta como si de un medicamento se tratara. De hecho, la comida es el medicamento más potente que encontrarás jamás porque es causa de unos cambios radicales en tus hormonas, que son cientos de veces más potentes que cualquier fármaco.

La gente me suele preguntar si hay algo que cambiaría si pudiera escribir de nuevo mi primer libro, *Dieta para estar en la Zona*. La única cosa que haría distinta es darle mayor énfasis a la necesidad básica de tomar complementos de aceite de pescado concentrado y destilado. Este producto no existía cuando escribí ese libro. Después de utilizarlo durante los últimos tres años he llegado a la conclusión de que podría ser el medicamento milagro del siglo XXI. A mi parecer, el aceite de pescado concentrado y destilado va a cambiar radicalmente la práctica de la medicina en el futuro.

*En la Zona con Omega 3 Rx* describe cómo el aceite de pescado concentrado y destilado te permitirá alcanzar el máximo potencial de la Zona. Creo que los conceptos que resalto en este libro tendrán mucho mayor impacto que cualquier noción actualmente en discusión en biotecnología, incluida la terapia genética. El aceite de pescado fue un fac-

tor dietético decisivo que permitió que nuestros ancestros evolucionaran hasta los humanos modernos hace unos 150.000 años. Creo que es un eslabón perdido crucial que nos permitirá envejecer con nuestra capacidad mental totalmente intacta, libre de demencia y depresión.

No obstante, el aceite de pescado concentrado tan sólo podrá alterar nuestro futuro si sabemos cómo dominar su potencial correctamente, al tiempo que mantenemos la hormona de la insulina dentro de la Zona. Sólo si controlas de forma constante los niveles de insulina podrás controlar, al final, estas hormonas mágicas conocidas como eicosanoides, que son la clave para prevenir la enfermedad y, lo que es más importante, mantener el bienestar. Aunque muy pocos médicos entienden el poder de los eicosanoides, estas hormonas van a atraer toda la atención de la medicina del siglo XXI porque afectan a la totalidad de nuestro cuerpo, incluidos el corazón, la mente, e incluso las emociones.

Este libro es un reflejo de mi continua exploración acerca de cómo la alimentación afecta a la respuesta hormonal, y cómo esta respuesta se puede manipular para permitirte alcanzar tu máximo potencial en cuanto a salud, inteligencia y bienestar emocional. Este libro explica cómo puedes utilizar mi programa dietético para entrar en la Zona y alcanzar virtualmente cualquier meta que te hayas marcado para tu cuerpo y tu mente. Estas metas pueden incluir una mejor salud (incluida la prevención o reversión de enfermedades del corazón, diabetes, trastornos neurológicos y cáncer), un mejor rendimiento físico, o incluso mejores relaciones con los demás. ¡Estoy seguro de que nunca imaginaste que el camino a una vida más plena estaría pavimentado con aceite de pescado!

Para alcanzar la Zona, necesitas tres componentes dietéticos distintos. El primero es el *control de la insulina*. Necesitas algo de insulina para sobrevivir, pero la insulina en exceso conduce a una amplia gama de enfermedades. No fui yo el primero en reconocer este hecho, pero creo que sí fui el primero en descubrir el porqué: niveles elevados de insulina conducen a expulsar a los eicosanoides fuera de la Zona. Mi primer libro, *Dieta para estar en la Zona*, se basaba en esta premisa. Desgraciadamente, en el momento en que fue escrito el solo pensamiento de utilizar tu dieta para controlar la insulina era increíblemente controvertido, y de hecho nadie sabía ni cómo se pronunciaba *eicosanoides*, ya no digamos entender cómo funcionaban. De modo que todo el mundo acabó creyendo que la Zona trataba sólo sobre el con-

trol de la insulina y la pérdida de peso. Nada más lejos de la verdad, porque la insulina es tan sólo una parte del conjunto de la tecnología de control hormonal que te permite entrar en la Zona.

La segunda parte de mi programa dietético es la *restricción de las calorías* sin pasar hambre ni privaciones. Es la única manera comprobada de invertir el proceso de envejecimiento, como explico en el capítulo 7 y que he analizado en mayor detalle en mi libro *Rejuvenecer en la Zona*.

La parte final y más importante del programa es la *suplementación con aceite de pescado*, y en cantidades importantes. El énfasis en el aceite de pescado concentrado sería todavía más controvertido que mi insistencia anterior sobre el control de la tasa de proteínas en relación con los hidratos de carbono en cada comida para mantener los niveles de insulina adecuados. Hoy en día, la medicina tradicional y el público en general están justo empezando a aceptar el concepto del control de la insulina. Ya ha llegado el momento de captar la atención del público hacia el papel decisivo de los eicosanoides y sobre cómo el aceite de pescado concentrado puede manipularlos. En su momento, eso creo, la comunidad médica tendrá que aceptar este aspecto inicialmente controvertido de mi programa dietético. Cuando haya sido aceptado, entraremos en una nueva era de las atenciones médicas que se basarán principalmente en la alimentación que ingerimos, no en la medicación que tomamos. Ésta es la base de la Zona Omega Rx.

Y, si el aceite de pescado concentrado es tan importante, ¿por qué no se lo respeta más? Después de todo, hace más de doscientos años que ya estaba reconocido como tratamiento para la artritis, y nuestras abuelas ya les decían a nuestros padres que el aceite de pescado era un alimento para el cerebro y, en línea con esta creencia, cada niño tenía que tomar aceite de hígado de bacalao. ¿Cómo puede ser que algo tan común (y a la vez tan desagradable al paladar) se considere biotecnología de última generación?

En realidad, la investigación genética fuerza a los científicos a replantearse su concepto sobre el papel tan importante del aceite de pescado en la evolución de los humanos modernos. El análisis genético nos ha conducido a la teoría de que el consumo de aceite de pescado concentrado podría ser la razón subyacente por la que los humanos actuales aparecieron misteriosamente hace 150.000 años, y que el consumo de aceite de pescado concentrado fue el impulso definitivo que le dio a esta nueva especie el poder mental necesario para conquistar la

Tierra. Además, las nuevas investigaciones médicas empiezan a apuntar a que casi toda enfermedad crónica está afectada por una descompensación de los eicosanoides, que se pueden volver a equilibrar con aceite de pescado concentrado. En esencia, nuestro futuro como especie dominante en nuestro planeta está íntimamente vinculada a la comprensión de cómo funciona este extraño elixir.

Cómo llegué a relacionarme con el aceite de pescado y sus efectos sobre el control hormonal es un extraño pasaje de mi vida. Yo soy un químico de lípidos y estoy orgulloso de serlo. Lípidos es la palabra elegante para designar las grasas. Los lípidos no son atractivos, y es difícil trabajar con ellos. Los lípidos huelen mal, se oxidan rápidamente y son difíciles de limpiar. Ése es el motivo por el cual hay muy pocas personas que se dediquen a la ciencia de los lípidos. Simplemente no se nos respeta. Mi propio inicio en la investigación de los lípidos empezó cuando era un estudiante recién graduado en la Universidad de Indiana. Mi profesor, Gene Cordes, decidió que ya que era tan difícil trabajar con los lípidos, podríamos suponer que las enjabonaduras eran lípidos, y así sería mucho más fácil llevar a cabo este tipo de investigación porque limpiar los tubos de ensayo es algo muy sencillo.

No me gustaba mucho la idea de pasar el tiempo trabajando con enjabonaduras, de modo que Gene me dijo que podría trabajar con uno de sus colegas del posdoctorado, Mahrenda Jain, quien intentaba purificar los lípidos auténticos y convertirlos en membranas biológicas. Fue un golpe de suerte para mi carrera científica, ya que Mahrenda resultó ser una de las personas más inteligentes que jamás he conocido en temas científicos. Después de trabajar algunas semanas con Mahrenda, descubrí rápidamente por qué Gene trabajaba con enjabonaduras. Estos lípidos naturales eran muy desagradables. Cuando los aislabas, inmediatamente se empezaban a romper, y tenías que poner mucha atención y ser muy meticuloso con los detalles y la limpieza después de cada experimento. Pero seguí adelante con ello, y muy pronto empecé a enamorarme de los lípidos.

Después de conseguir mi doctorado, recibí una beca posdoctoral del Instituto Nacional de Salud para la Escuela de Medicina de la Universidad de Virginia, que en aquel momento era la sede de la investigación sobre los lípidos en Estados Unidos. Fue todo un golpe de suerte, ya que toda la investigación fundamental sobre la comprensión de la física de los lípidos se llevaba a cabo allí. Estos laboratorios fueron un hervidero de creatividad; en aquel momento no se sabía prácticamente nada sobre

cómo interactuaban los lípidos. Al trabajar con unos profesores increíblemente inteligentes como Tom Thompson y Chsien-chsien Huang, junto con otros creativos colegas de posdoctorado como Lenny Davidowicz, era como un niño en una tienda de caramelos.

Mi primera tarea en Virginia fue empezar a producir lípidos sintéticos, ya que los lípidos naturales tendían a oxidarse con facilidad y continuamente creaban problemas con experimentos de biofísica que debían ser muy precisos. Como la estabilidad era vital, creé mis lípidos con grasas saturadas, que no tenían potencial para ponerse rancias con la oxidación (la industria alimenticia lo sabía desde hacía años y por eso utilizaba manteca de cerdo como grasa para freír los alimentos).

Mientras que mi propia investigación era un intento de crear lípidos que fueran muy estables para los experimentos biofísicos, también me daba cuenta de algunos notables datos epidemiológicos que mostraban que los esquimales de Groenlandia prácticamente no padecían enfermedades del corazón aunque comieran mucha grasa. Dado que las enfermedades del corazón son muy frecuentes entre los varones de mi familia, yo estaba muy interesado. La única explicación para el hecho de que los esquimales no murieran de enfermedades del corazón (y el hecho de que prácticamente no sufrían de depresiones, cáncer o esclerosis múltiple) parecía ser porque consumían mucho aceite de pescado.

Era uno de esos momentos decisivos para la ciencia en que distintas tecnologías se entrecruzan e influyen la una en la otra. La recién iniciada investigación sobre los eicosanoides finalmente iba avanzando y fue la que dio respuesta a la paradoja de los esquimales. La alta ingestión de aceite de pescado de los esquimales cambiaba sus niveles de eicosanoides y de este modo erradicaba prácticamente las enfermedades cardíacas, además de una gran variedad de otras enfermedades crónicas. Como científico especializado en lípidos, me quedé «enganchado» al tema del aceite de pescado; y no fui el único.

A mediados de la década de 1980, el aceite de pescado era el tema de moda en la industria de los alimentos dietéticos, pero esta locura se apagó pronto. ¿Por qué? Por dos razones. La primera, porque las cantidades de aceite de pescado que se manejaban en los experimentos eran demasiado bajas para producir resultados persistentes. En segundo lugar, los niveles altos de insulina anularían muchos de los beneficios que proporcionara cualquier nivel de suplementación con aceite de pescado. En el mismo momento en que el aceite de pescado irrum-

pía en escena, se inició la era de las dietas altas en hidratos de carbono y bajas en grasas. Estas dietas causaron toda una epidemia de altos niveles de insulina, lo que anularía cualesquiera beneficios del aceite de pescado.

En mi primer libro, *Dieta para estar en la Zona*, explicaba que para controlar los eicosanoides, tienes que controlar la insulina y llegar a un cierto nivel de ingestión de aceite de pescado. A pesar de ello, no me di cuenta entonces de qué niveles de aceite de pescado eran necesarios para revolucionar el cuidado de la salud. Esta última pieza de mis conocimientos la adquiriría cuando tuve acceso a los aceites de pescado destilados. Los aceites de pescado normalmente a nuestro alcance diríamos que son algo así como el sumidero del mar, y hay un límite de ingestión a partir del cual puedes tener serios problemas intestinales como hinchazón y diarrea. No tenía ni idea de lo lejos a que se podía llevar el control de los eicosanoides hasta que tuve acceso a estos nuevos productos destilados. Mis investigaciones más recientes de estos últimos tres años con los aceites de pescado concentrados y destilados me han demostrado, sin ninguna duda, que combinar un control continuado de la insulina junto con el aceite de pescado concentrado puede convertirse en la cura milagrosa del siglo XXI. Sinceramente, espero que después de leer este libro estarás de acuerdo conmigo.

## PRIMERA PARTE

# La Zona Omega Rx

Este libro está distribuido en cuatro partes. La Primera parte establece los fundamentos para entender la importancia del aceite de pescado concentrado en el marco de la continua evolución del concepto de la Zona. Esta parte describe cómo los ácidos grasos omega-3 de cadena larga que se encuentran en el aceite de pescado no sólo permitieron a nuestros ancestros convertirse en humanos, sino también por qué han llegado a ser la clave para entender el bienestar tanto del cerebro como del cuerpo en el siglo XXI. Al final de la Primera parte sabrás que la Zona Omega Rx es muchísimo más que una simple dieta: es una nueva visión que te permitirá entender el desarrollo de las enfermedades crónicas.

La Segunda parte te facilita un plan básico para entrar en la Zona Omega Rx y comprender qué tipos de aceite de pescado hay disponibles en el mercado para alcanzar el estado de bienestar. Y algo más importante, aprenderás qué análisis de sangre define la Zona Omega Rx, de modo que puedas retomar el control de tu salud física y mental.

En la Tercera parte hago unas recomendaciones específicas para el uso del aceite de pescado concentrado y destilado para toda una gama de enfermedades crónicas. La Cuarta parte te muestra cómo alcanzar tu máximo potencial genético en la Zona Omega Rx.





## La continua evolución de la Zona

La característica que nos distingue como humanos es nuestra constante búsqueda para comprender el mundo que nos rodea. En esta búsqueda hay dos tipos de preguntas que podemos hacer. Una es cómo funcionan las cosas del modo en que funcionan; la otra es, por qué ocurren las cosas en primer lugar. Las preguntas del «cómo» son la espina dorsal de la ciencia, mientras que las preguntas del «por qué» normalmente suelen sentar los cimientos de la filosofía. Las preguntas del «por qué» raramente se preguntan en medicina, porque no hay respuestas obvias y las posibilidades de tener éxito son muy bajas. Además, aunque se pueda responder con éxito a un «por qué», es fácil que la respuesta genere una reacción violenta en la comunidad médica si llega a sugerir en algún modo una desviación significativa del *statu quo*.

En mi propio caso, me había hecho una pregunta muy básica durante los últimos veinte años: ¿por qué desarrollamos una enfermedad crónica? Aunque la profesión médica ha desarrollado una infraestructura masiva para tratar los síntomas de las enfermedades crónicas, hemos avanzado muy poco en la comprensión de la causa subyacente.

Hace muchos años reflexioné que la mejor oportunidad que tenía para conseguir contestar a este «por qué» fundamental era entender el mundo de las hormonas. Hasta hace muy poco, la mayoría de las personas utilizaban la palabra *hormonas* sólo para describir la pubertad o una conducta sexual muy activa. Ahora las hormonas son el objeto de muchas conversaciones en las fiestas porque parecen ser el elixir mágico que nos mantiene jóvenes y vitales: terapia hormonal sustitutiva para las mujeres, y de testosterona y sustitutiva para los hombres. Las hormonas son tan importantes porque orquestan un flujo increíblemente complejo de información biológica del cuerpo. Yo creía con todas mis fuerzas que las hormonas eran el factor

decisivo que determinaba si estábamos crónicamente enfermos o nos sentíamos bien. Controlar estas hormonas, teorizaba, sería la clave para prevenir las enfermedades crónicas. También pensaba que el control hormonal se podría conseguir principalmente a través de nuestra dieta.

Todos mis libros sobre la Zona se basan en la premisa de que puedes controlar tus hormonas mediante tu dieta. Las hormonas son la clave de tu futuro y, en particular, de la longevidad, una salud óptima y, en definitiva, de la continuidad de la humanidad. De hecho, mejorar el control hormonal es como la piedra filosofal: te permite disfrutar de mejor salud, mejor rendimiento, mejores relaciones y una vida más larga.

Cuando aprendes a controlar tus hormonas, consigues un «fármaco» mágico que puede:

- Prevenir las enfermedades del corazón
- Anular el cáncer
- Reducir el dolor y la inflamación
- Tratar enfermedades neurológicas

Pero si se pueden tratar estas enfermedades con este «fármaco», quiere decir que el mismo «fármaco» puede también:

- Invertir el proceso de envejecimiento
- Hacerte más inteligente
- Hacerte más delgado
- Mejorar tu rendimiento físico
- Mejorar tus relaciones con los demás

Si controlar las hormonas es el modo de conseguir una vida más larga y mejor, ¿existe algún fármaco que te permita hacerlo persistentemente y sin efectos secundarios? Por suerte, existe un «fármaco» que te aparta del camino de la enfermedad y te pone en el camino del bienestar. No es una píldora ni una inyección, ni tan sólo un trasplante genético: es la comida que comes. Pero para que este «fármaco» surta efecto tienes que tomarlo en el momento preciso y en la dosis correcta durante el resto de tu vida.

## ¿En qué se diferencia la Zona Omega Rx de la Zona?

Presenté la Zona por primera vez hace siete años. La Zona no es ningún lugar místico; es un estado fisiológico de tu cuerpo en el que las hormonas que se pueden controlar con la dieta están equilibradas para que tu salud sea la óptima. Además, la Zona está definida por unos parámetros clínicos de la sangre muy precisos. Estos análisis de sangre se basan en el equilibrio dinámico de dos sistemas hormonales clave (la insulina y los eicosanoides) que se pueden controlar con mi programa dietético. Mis primeras recomendaciones siguen siendo la mejor manera de controlar la insulina, pero sólo una redoblada insistencia en el aceite de pescado concentrado puede permitirte conseguir de verdad todo el potencial de la Zona Omega Rx, y es porque la Zona Omega Rx, al final, trata sobre mejorar el control de los eicosanoides. Esencialmente, debes plantearte la Zona Omega Rx como la cima de una montaña, y mis consideraciones dietéticas como el mejor camino para llegar a ella.

Como ya mencioné en la introducción, hay tres componentes en mi plan dietético:

1. Equilibrar las proteínas y los hidratos de carbono en *cada* comida  
*Así, controlamos los niveles de insulina.*
2. Restringir las calorías sin pasar hambre o privaciones  
*Es la única manera comprobada de aumentar la longevidad.*
1. Tomar suplementos de aceite de pescado concentrado  
*Esto altera los eicosanoides.*

Los dos primeros componentes siguen mis recomendaciones dietéticas originales para conducir a una persona hacia la Zona. El tercer componente es completamente nuevo y sitúa a un nivel más alto los beneficios para la salud que se obtienen en la Zona Omega Rx.

Puede que dentro de la comunidad médica haya quien enarque las cejas al oír la cantidad de aceite de pescado concentrado que propongo tomar para alcanzar el máximo potencial de la Zona Omega Rx. Mis recomendaciones, no obstante, están respaldadas por la ciencia. De igual importancia es que he tenido la oportunidad de utilizar el aceite de pescado concentrado en diversos casos que parecían ser situaciones desesperadas, y cada vez me he quedado admirado de los re-

sultados. Hay pacientes con demencia que regresaron de una muerte en vida. Hay pacientes de cáncer que ahora ya tienen perspectivas de una vida mucho más larga de lo que esperaban. Hay niños con graves trastornos de atención que han conseguido invertir totalmente su comportamiento en tres semanas. Hay un paciente que tenía programada la amputación de ambos pies por unas úlceras diabéticas que no se le cerraban y, en cambio, después de cuatro semanas de utilizar el aceite de pescado concentrado, las heridas se curaron completamente y no hubo necesidad de efectuar las amputaciones. Había una señora atada a su casa por causa de su dolor crónico, que dependía del oxígeno veinticuatro horas al día debido a una enfermedad de obstrucción pulmonar; a las cuatro semanas de empezar a tomar aceite de pescado concentrado, ya no dependía del oxígeno, caminaba y no sentía dolor. Había una mujer que tenía una fibromialgia tan grave que raramente abandonaba la cama, pero a las veinticuatro horas de utilizar el aceite de pescado concentrado ya podía llevar una vida normal. Estas historias se parecen mucho a las que contaban los vendedores de aceite de serpiente del siglo XXI, pero son verdaderas y, como leerán más adelante, están avaladas por los últimos descubrimientos científicos.

Cuando empecé a abogar en mi primer libro por equilibrar las proteínas y los hidratos de carbono y controlar la insulina, era un concepto tremendamente controvertido. Ahora ya goza de una amplia aceptación. Creo que, con el tiempo, también se va a reconocer la necesidad de los complementos de aceite de pescado concentrado.

## **El milagro del aceite de pescado concentrado**

¿Por qué no has oído hablar sobre el milagro del aceite de pescado concentrado hasta ahora? Hay cinco razones primordiales por las que el aceite de pescado no ha llegado a despuntar en el mundo de la medicina:

1. Los aceites de pescado tradicionales tienen un gusto malísimo.
2. Nunca hemos utilizado suficiente aceite de pescado para observar alguna mejora drástica.
3. Las dietas altas en hidratos de carbono destruyen muchos de los beneficios del aceite de pescado.

4. La cantidad de impurezas y toxinas en los aceites de pescado estándar era tan alta que nadie se atrevería nunca a consumir los niveles necesarios para observar sus beneficios.
5. Justamente hace muy poco que se puede tener acceso al aceite de pescado destilado.

Como te demostraré en los próximos capítulos, el aceite de pescado concentrado puede cambiar radicalmente nuestra comprensión de la medicina y, de modo especial, el tratamiento y la prevención de las enfermedades crónicas, particularmente los desórdenes neurológicos. El aceite de pescado concentrado tiene el poder de conducir nuestras mentes a un estado mucho más lúcido, a la vez que simultáneamente se ocupa de nuestros problemas de salud relativos a nuestro envejecimiento. Con el aceite de pescado concentrado tenemos la oportunidad de invertir las enfermedades cardíacas, el cáncer, la diabetes, el dolor, la demencia e, incluso, el envejecimiento en sí.

Más importante aún es que serás capaz de controlar tus emociones, darle a tu mente la oportunidad de expresar el máximo potencial de la creatividad humana, y darle a tu cuerpo la oportunidad de rendir físicamente al máximo.

Es probable que estés pensando que no puede ser tan fácil o que, si lo es, ¿por qué no lo habías oído antes? Pues bien, se han publicado estudios durante varios decenios, pero ninguno incluía una aproximación sistemática para juntar todas las piezas. *En la Zona con Omega 3 Rx* es esta aproximación. Se basa en tratar la comida *como si* fuera un fármaco de prescripción. Si quieres alcanzar tu máximo potencial genético y disfrutar de una larga vida, ésta es una tecnología comprobada que te ayudará a alcanzar esa meta.

Si lo que quieres es dar un salto adelante y empezar el programa, dirígete inmediatamente a la Segunda parte, que empieza en la página 63. Empezarás a ver los resultados en catorce días, o menos.

Por supuesto, si no te fías de mi palabra, quiero que entiendas por qué mis recomendaciones dietéticas funcionan, porque cuando lo entiendas, tu vida habrá cambiado para siempre. Es por este motivo por lo que es útil leer estos pocos capítulos que siguen. Saber cómo funciona mi programa dietético para mejorar tanto el cuerpo como la mente empieza por entender en primer lugar los acontecimientos dietéticos que nos condujeron a convertirnos en seres humanos, hace más de 150.000 años.